Pani domu



cena numeru zł. 1.10

6

Len w każdym domu. Suknie i roboty ze lnu. Lato na Kaszubach. Co zagraża zdrowiu na letniskach? Rośliny balkonowe. Kuchnia — laboratorjum w przerobionem mieszkaniu. Nasze pomocnice domowe. Feljeton „Wiosenny szron". Owoce i jarzyny sezonowe. O cykorji. Obiady i kolacje w czerwcu. Przepisy. Nowe cechy Instyt. Gosp. Domow. Ładne ilustracje.

J. Zaręski

PANI DOMU

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież. Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 6 WARSZAWA, CZERWIEC 1934 ROK VIII

TREŚĆ ZESZYTU:

	str.
M. Ulanicka: Nasze pomocnice domowe	129
Dr. H. Wasilkowska-Krukowska: Co zagraża zdrowiu na letnisku?	132
H. Mamelokowa: Lato nad polskiem morzem	134
I. Mandukowa: Len w każdym domu	136
Modele lnianych sukien i kompletów	137
M. Ankiewiczowa: Wiosenny szron (nowela)	138
L. Januszewska: Owoce i jarzyny sezonowe, przetwory	141
W. Dobrzańska: Kwiaty rosną	143
M. Zdanowicz: Przerobione mieszkanie	144
Instytut Wychowawczy dla dziewczynek w Rabce	146
Modne nakrycie stołu	147
Z. Czerny-Biernatowa: Obiady i kolacje w czerwcu	148
Instytut Gospod. Dom. Nowe cechy: Buljon i przyprawa „Smak"; Cykorja, domieszka do kawy „Słońce", kawa słodowa, mieszanka Bohma	150
Związek Pań Domu. Oddziały w Bydgoszczy, Częstochowie, Kosowie, Krakowie, Lwowie, Łodzi, Tczewie, Toruniu i Warszawie	151
Przegląd wydawnictw	146 i 152

Nasze pomocnice domowe

MICHALINA ULANICKA

„Bądź sprawiedliwy i w czynach i w słowach,
a głupstwa unikaj
w każdej sprawie, bo w każdej najgorsze nawyczki".
„Złote wiersze Pitagorejskie"

WYCHOWANE w pojęciach, dla których podłożem były inne warunki, niełatwo godzimy się na ustępstwa od tego „co było" i trudno nam zdobyć się na sprawiedliwą, spokojną ocenę tego, co jest dziś. Popełniamy błąd, gdyż każda nowa sytuacja wymaga odpowiedniego ustosunkowania się do niej, co czasem pociąga nawet zmianę naszego trybu życia, postępowania wobec innych i sposobu myślenia.

Takiem zagadnieniem, wymagającem racjonalnego poglądu, jest dzisiejsza służba domowa i jej z nami stosunek. Powszechnie mówimy, że służba w Polsce jest dziś zła, gorsza niż była dawniej. Czy wszakże nie należałoby raczej powiedzieć, że służba jest dziś inna, niż była dawniej i dlatego nam jest z nią źle?

Jaki typ człowieka przechował się w naszych wspomnieniach, jako dobrej i miłej służącej? Było to stworzenie zawsze gotowe do pracy, spełniające rozkazy posłusznie, wstające nieraz o świcie, udające się na spoczynek często o bardzo późnej porze, krzątające się cicho po domu od rana do wieczora bez odpoczynku, posiadające prawo wyjścia z domu dla przyjemności jedynie co drugą niedzielę, sylabizujące z trudem modlitwę w książce do nabożeństwa, nie mające osobistych interesów ani wymagań, często pozbawione elementarnych wygód i warunków higjeny, odżywiające się czemkolwiek, odziane jakkolwiek, przechowujące bieliznę i ubranie w kuferku lub skrzynce drewnianej, uważające kapelusz za pański przywilej, okryte do wyjścia chustką, wdzięczne za starą spódnicę lub wytartą bluzkę, nie odzywające się nigdy niepytane, a przyjmujące pokornie uwagi choćby szorstkie i niesprawiedliwe; wszystko to wzamian za niesłychanie skromne wynagrodzenie.

Warunki bytu służącej różniły się w szczegółach, zależnie od osobistej kultury, wrodzonego humanitaryzmu i zamożności pracodawców, lecz kształtowały się zawsze na tem samem tle: pokornego poddania i biernego, często bezmyślnego posłuszeństwa z jednej strony; z drugiej sprowadzenia gatunku ludzkiego do roli maszyny.

Dziewczęta przyjmowały swój los z rezygnacją, nawet z pewnem zadowoleniem, gdyż domowe warunki w ich rodzinie bywały nie lepsze, a ciemnota utrzymywała je w przeświadczeniu, że świat, jego wygody i przyjemności stworzone zostały tylko dla „państwa".

Po wojnie rozwój szkolnictwa, większy wpływ miast i hasła równości stworzyły nową sytuację. Pracownice w domach naszych zapragnęły swobody i zewnętrznych oznak zrównania z „paniami". Zbuntowały się przeciwko niskiemu wynagrodzeniu, zaopatrzyły się w futra, kapelusze, pantofelki na wysokich obcasach, w jedwabne pończoszki, za przykładem pań



ELEKTRYCZNOŚĆ CHŁODZI!

zaznajomiły się z ondulacją i arkanami kosmetyki znacznie wcześniej, niż odczuły potrzebę częstych kąpieli i czystej bielizny. Z koleżankami są oddawna „na pani", choć jeszcze nie rozumieją istoty „pańskości" prawdziwej; mówią niepytane, odpowiadają hardo na uwagi i opowiadają z zadowoleniem, że „kłócą" się z paniami, bo przecież to wszystko w ich przekonaniu dowodzi równości, do której dążą za wszelką cenę. Chcą być niezależne jak panie, swobodne jak panie (w swej naiwności wierzą jeszcze w naszą niezależność i swobodę); stąd całodzienna praca domowa wydaje im się często niewolą, a wyraz „służąca" skazały na zagładę jako pogardliwy symbol wiecznej zależności.

Wszystkie te objawy częściowo bardzo dla nas dokuczliwe, częściowo śmieszne, dowodzą jednak, że w naszych pracownicach domowych odbywa się proces psychiczny z natury swej zdrowy i pożądany, **proces stawania się wolnymi ludźmi i obywatelami.**

Promienie oświaty i kultury ogrzewają tymczasem naskórek, zanim dotrą do głębi, rozbudzając tam poczucie prawdziwego człowieczeństwa i godności osobistej. Nam, paniom domu, przypada rola prowadzenia tych budzących się dusz i umysłów po właściwej drodze, rola kształtowania zastępów nowych obywatelek, świadomych nietylko swoich praw, lecz i swych obowiązków. Wszystkie to rozumiemy, wszystkie tego pragniemy, lecz często dawne przyzwyczajenia utrudniają nam właściwe spełnianie tego zadania.

Skoro służba jest inna, musimy z nią postępować inaczej. Służące powinny odczuwać, że my, panie domu, powszechnie i chętnie uznajemy ich ludzkie prawa i nie przeciwstawiamy się im bynajmniej. Właśnie dlatego, że uważamy je za ludzi, których pragniemy szanować, mamy prawo wymagać od nich wzajemnie szacunku oraz uczciwego i sumiennego spełniania dobrowolnie przyjętych obowiązków względem nas i naszych rodzin.

Ambicję naszej służby, rozbudzoną w kierunku zewnętrznej strony życia osobistego, powinnyśmy starać się rozszerzyć i pogłębić w kierunku wewnętrznego człowieczeństwa i ludzkiej godności. Otóż nie wiem, czy szerokie sfery pań idą po tej linji.

Zmieniło się wprawdzie wiele w naszem postępowaniu z pracownicami, lecz raczej z konieczności niż z wewnętrznego naszego przekonania. W osobistem życiu służących rażą nas niesłusznie różne drobne, a dla nich ważne momenty. Nowy kapelusz lub palto służącej spotyka się często z ironicznym uśmieszkiem domowników, rzadka prośba o pozwolenie wyjścia w dzień powszedni wywołuje odruch pewnej niechęci. Dotyka nas niemile, gdy służba wtrąci się do rozmowy domowych lub do zabawy naszej z dziećmi, choć przecież, jeśli to zrobi we właściwej formie, nie może to jej być poczytane za brak szacunku. Użycie przez pomocnicę naszej łazienki budzi w nas niesmak, choć wiemy, że dziewczyna jest zdrowa, natomiast nie myślimy o tem, by ją posyłać do kąpieli publicznych, i t. d.

Służba odczuwa to nasze wewnętrzne nastawienie, cierpi w swej ambicji, ma stale przekonanie, że nią pogardzamy i czuje się źle u nas i z nami. To się powinno zmienić, jeśli pragniemy mieć dobre i życzliwe pracownice.

My mamy dom i własną rodzinę, czego służące z charakteru swego zajęcia są pozbawione. Powinny się czuć u nas jak w rodzinie. Między niemi a nami musi się wytworzyć pewien rodzaj współżycia zamiast życia obok siebie dwóch wrogich elementów.

Nie mam bynajmniej na myśli zbytniej poufałości i stopy towarzyskiej równości, bo wszak zawsze pozostaną różnice kultury, wykształcenia, zainteresowań i t. d. Tem niemniej obustronną korzyścią będzie okazanie zainteresowania ich zdrowiem, warunkami rodzinnemi, ubraniem, które napewno na tem zyska, zapatrywaniami ich na różne sprawy ogólniejsze, gdyż i te zaczynają coraz więcej zajmować dziewczęta, kształcone w szkołach powszechnych.

Wbrew zarzutom, które często słyszę, twierdzę stanowczo, że służące, poza wyjątkami stanowią materjał podatny i wdzięczny. Przekonałam się o tem nietylko we własnym domu, lecz prowadząc kursy dokształcające, urządzane dla nich przez Związek Pań Domu. Młode pracownice rozwijają się szybko i łatwo przyswajają nowe pojęcia.

Składki ubezpieczeniowe. Dotychczas służące nie ponosiły żadnych ciężarów obywatelskich. Dopiero nowa ustawa scaleniowa ma im zapewnić z jednej strony korzyści, a z drugiej zobowiązuje je do udziału w opłacie własnych ubezpieczeń, podobnie jak we wszystkich innych zawodach. Związek Pań Domu uważa za obowiązek doprowadzenie do tego, by służące ustawę tę po obywatelsku wypełniały. Zawód służącej bywa często przejściowym do innego lub etapem, poprzedzającym zamążpójście. Pomocnica domowa, w którą nie wpoimy poczucia obowiązków obywatelskich, zostawszy później właścicielką magla, sklepu czy innego przedsiębiorstwa, będzie próbowała uchy-

lać się od właściwych podatków, uważając je za krzywdę i nie rozumiejąc ich konieczności.

Młodsze pracownice płacą składki bez protestu; ze starszemi jest gorzej, u tych bowiem częsty brak oświaty pociąga za sobą nieufność do instytucji ubezpieczeniowych i społecznych.

Aby ułatwić technikę wpłacania składek, należy z miesięcznej pensji pracownicy odliczać jej składki według tabeli i wnosić wraz z naszą częścią do Ubezpieczalni. Przy niższych wynagrodzeniach składka służby wynosi grosze, lecz dla zasady winna być opłacana z ich własnych zarobków.

Pamiętajmy przy rozrachunkach, że z jednomiesięcznego wynagrodzenia pracownicy wolno nam ustawowo potrącić składkę tylko za jeden miesiąc (ubiegły). Stawki ubezpieczeniowe za służbę uległy ostatnio pożądanej zmianie w kierunku większego zróżniczkowania. Składki za maj będziemy wnosiły przed 10-ym czerwca już według nowej tabeli.

Rzecz prosta, że wymagając od służby sumiennego spełniania wszelkich obowiązków, musimy same obowiązki względem niej równie skrupulatnie spełniać. Na pierwszy plan wysuwa się tu **regularna opłata umówionego wynagrodzenia.** Zaleganie w rachunkach, pochodzące najczęściej z lekkomyślności, krzywdzi pracownice, czyni je słusznie nieufnemi, obniża w ich pojęciu pracodawców i utrudnia wzajemne stosunki.

Byłam przykro zdziwiona, dowiedziawszy się, że w ostatnich latach wypadki zalegania w opłacie bywają częste; Sąd Pracy w Warszawie (Ogrodowa 29) rozstrzyga ich wiele. Ustawa przewiduje przedawnienie należności po upływie roku, jeśli w ciągu tego roku pracownica nie wystąpiła na drogę sądową, a nie posiada dokumentu stwierdzającego, że dana suma należy jej się wyraźnie z tytułu zatrzymanego wynagrodzenia. Służące często nie umieją sobie radzić w takich wypadkach. Nieraz dopiero nowi pracodawcy, oburzeni postępowaniem poprzednich, pomagają pokrzywdzonym w skierowaniu sprawy do Sądu Pracy.

Zaległe wynagrodzenie może przepaść nietylko na zasadzie przedawnienia. Czasem służące nieopłacane robią obrachunek z pracodawcami i godzą się pozostawić u nich nadal należną sumę jako pożyczkę. Otrzymują wprawdzie na to odpowiedni dokument, lecz jeśli pracodawcy „pożyczki" długo nie zwracają, a wierzycielka uda się z rewersem do Sądu Pracy, Sąd sprawy tej nie przyjmuje, gdyż sprawy o dobrowolną pożyczkę nie wchodzą w zakres jego kompetencji.

Panie domu, jako naturalne opiekunki służby, powinnyby bezstronnie informować pracownice o obowiązujących przepisach i o sposobie dochodzenia ich praw w razie konieczności. U niewypłacalnych pracodawców służąca nie powinnaby pozostawać dłużej niż pół roku. Jeśli po upływie tego terminu wydostanie dokument z datą i podpisem pracodawcy lub pracodawczyni, stwierdzający sumę należności z zaległej pensji i wystąpi z nim do Sądu Pracy, nie dopuści do przedawnienia i łatwiej pieniądze swe odbierze.

Technika wystąpienia do Sądu Pracy jest prosta. Zainteresowana wnosi pisemną skargę, której zredagowanie w biurze Sądu kosztuje od zł. 1.50 — zł. 2. (Pokątni doradcy wyłudzają od niej nieraz 10 zł. i więcej). Opłaty sądowe, obciążające stronę przegrywającą wynoszą 2½% od sumy, wchodzącej w grę. Sprawy bywają rozpatrywane zwykle po upływie czterech tygodni.

Sądy Pracy mają też sporo spraw z tytułu **zerwania umowy przed terminem**, bez wypowiedzenia, gdy idzie o stwierdzenie, czy zerwanie to nastąpiło z winy pracodawcy, który w takim razie obowiązany jest do odszkodowania. Pracownice niezawsze wygrywają. Jest jednak charakterystyczne, że dotąd Sądy Pracy nie zanotowały ani jednego wypadku, by pracodawca zaskarżył pracownicę domową, mimo że w innych zawodach pracodawcy nieraz wnoszą skargi na pracowników. A wiemy, że nieraz zdarzają się wypadki porzucenia pracy z godziny na godzinę. Czyby nie było wskazane, by i tutaj pracodawcy zaczęli dochodzić słusznych praw swoich? Zagranicą np. w Holandji bywały już wypadki, że sądy stawały w obronie pracodawców i skazywały służące na karę np. w wypadku samowolnego porzucenia posady.

Sądów Pracy działających w różnych punktach Rzeczypospolitej jest czternaście. W miejscowościach pozbawionych Sądów Pracy sprawy z ich zakresu rozstrzygają Sądy Grodzkie. Skład Sądu Pracy stanowią: sędzia (przewodniczący) i dwaj ławnicy. Od niedawna i kobiety mogą być ławniczkami.

Sprawa urlopów naszych pracownic pozostaje dotąd ustawowo nierozstrzygnięta wobec braku ustawy o służbie; projekt ustawy przewiduje urlop 8-o dniowy po roku pracy, a po 3-ch latach — dwutygodniowy. W nowej ustawie o zobowiązaniach jest wprawdzie artykuł, ustanawiający tygodniowy urlop po roku pracy dla pracowników fizycznych, co się odnosi i do służących, ale wprowadzenie w życie tej ustawy zostało odroczone na przeciąg roku.

W domach ceniących pracę i pracowników, służące na braku przymusowych urlopów niewiele tracą, gdyż większość pań daje im urlopy dobrowolnie, w uznaniu prawa każdego człowieka do odpoczynku.

Co zagraża zdrowiu na letnisku?

Dr. med. H. WASILKOWSKA-KRUKOWSKA.

WOBEC masowych wyjazdów na letniska omówimy dziś kilka przyczyn wywołujących zmiany chorobowe, z któremi najczęściej spotykamy się podczas letniego pobytu na wsi.

Picie wody i mleka. W gorącej porze roku, zwłaszcza przy zwiększonym ruchu, odczuwamy wzmożone pragnienie, to też nawet te osoby, które w mieście obywają się zupełnie bez picia tych napojów, chętnie piją wodę lub mleko. Należy jednak pamiętać, że nie każda woda nadaje się do picia w stanie surowym: przedewszystkiem nie nadaje się do tego woda zaskórna lub pochodząca ze strumieni i stawów; zdarza się też, że i woda studzienna na wsi bywa zakażona drobnoustrojami chorobotwórczemi, np. zarazkami duru (tyfusu) brzusznego lub czerwonki. Dlatego wszelką wodę niezupełnie pewną co do czystości należy **pić tylko przegotowaną,** ponieważ wysoka temperatura zabija zarazki. Wielkie znaczenie może mieć używanie filtrów pokojowych do oczyszczania wody, jest to jednak połączone z pewnemi kosztami i bardzo mało u nas rozpowszechnione.

Mleko surowe „prosto od krowy" uchodzi za szczególnie zdrowe, jednak można je pić z pożytkiem dla zdrowia tylko w warunkach idealnej higjeny. Mleko na wsi nierzadko pochodzi od chorych, zwłaszcza od gruźliczych krów; pozatem udój odbywa się przeważnie w tak niehigjenicznych warunkach, że często mleko bywa przytem zakażone bakterjami chorobotwórczemi i może stać się źródłem choroby zarówno dla dzieci jak dla dorosłych. Powinno się więc **pić tylko mleko przegotowane,** jak również tylko mleko przegotowane przeznaczać na zsiadłe. Ponieważ mleko przegotowane kwaśnieje trudniej, dobrze się zaopatrzyć w mieście w zapas pastylek jogurtowych lub kefirowych, z których pomocą można łatwo przygotować smaczny i zdrowy napój.

Przy organizowaniu wycieczek należy pamiętać o zabieraniu ze sobą zapasu wody z cytryną lub mleka przegotowanego; ewentualnie trzeba na miejscu postoju **gotować wodę na herbatę,** żeby uniknąć picia niepewnej wody surowej. Bardzo wiele ostrych zaburzeń przewodu pokarmowego w lecie pochodzi z picia wody zakażonej lub mleka.

Ukąszenia zwierząt mogą być powodem cięższych lub lżejszych uszkodzeń ciała. W niektórych okolicach kraju ukąszenia żmij nie należą do rzadkości. Dla dorosłych ukąszenie żmiji rzadko bywa śmiertelne, bardziej niebezpieczne jest dla dzieci, w każdym jednak przypadku objawy chorobowe są poważne. O ile ukąszenie nastąpiło na kończynie, to należy tę kończynę natychmiast bardzo mocno ucisnąć powyżej miejsca ukąszonego (nie dłużej niż godzinę!), żeby przeszkodzić szybkiemu przedostaniu się jadu do ogólnego krążenia krwi. Rankę po ukąszeniu rozszerzyć, np. scyzorykiem, wycisnąć z niej trochę krwi i przemyć roztworem nadmanganianu potasu czyli cali hypermanganicum (roztwór koloru buraczkowego). Ponieważ jad żmiji wywiera szkodliwe działanie na cały organizm (przedewszystkiem na krążenie krwi — konieczną jest natychmiastowa pomoc lekarska [1]).

Drugi rodzaj ukąszenia, które może być niebezpieczne, to **ukąszenie przez psa.** Na wsi kontrola nad psami jest niedostateczna, to też napotkanie psa wściekłego nie należy do rzeczy wyjątkowych. W przypadku wątpliwym należy bezwzględnie poddać się szczepieniom ochronnym przeciw wściekliźnie. Pokąsanie przez zdrowego psa leczy się jak każde inne zranienienie (patrz Nr. 5-y 1934).

Ukąszenia owadów wywierają pewne szkodliwe działanie dla zdrowia. W okolicach malarycznych ukąszenie pewnego gatunku komara wywołuje zakażenie malarją, w innych przypadkach ukąszenie komarów jest tylko przyczyną powstawania swędzących bąbli. W aptekach można dostać specjalne pałeczki i płyny, któremi posmarowanie łagodzi przykre objawy. Pokąsanie przez pszczoły i osy tylko u małych dzieci bywa niebezpieczne, zwłaszcza gdy ukąszenie nastąpiło w tak wrażliwe miejsce, jak wargi, język, powieki. Miejsce ukąszone przez te owady należy dobrze obejrzyć, żeby usunąć pozostałe ewentualnie żądło; na świeżo można zwilżyć amonjakiem, następnie przyłożyć okład z zimnej wody. Pokąsanie przez mrówki nie pociąga za sobą specjalnie przykrych następstw poza chwilowym bólem i obrzękiem w miejscu ukąszenia.

Wspomnieć jeszcze trzeba, że niektóre gatunki dużych much wywołują również bolesne bąble przez ukąszenie. Walka z muchami ma wielkie znaczenie higjeniczne, ponieważ muchy, siadając najpierw na przedmioty brudne i zakażone, a potem na pokarmy, są często przenośnikami chorób.

Zatrucie roślinami. Nietylko zwierzęta, ale i rośliny mogą zagrażać naszemu zdrowiu. Rośliny trujące bywają powodem choroby, a nawet śmierci. W naszych warunkach najczęstsze zatrucia wywołują **grzyby trujące.** Niektóre gatunki grzybów szkodliwych dla zdrowia są bardzo podobne do grzybów jadalnych, dlatego trzeba ogromnie uważać przy zbieraniu lub kupnie grzybów i w żadnym wypadku nie spożywać grzybów nieznanych. Jeżeli ktoś wiarogodny zapewnia nas kategorycznie, że dane grzyby są jadalne, to dla ostrożności można dodać octu do wody przy gotowaniu tych grzybów i po pewnym czasie wodę zakwaszoną odlać: trucizna zawarta w grzybach zostanie w znacznej części w ten sposób usunięta.

Leczenie zatrutych grzybami musi być szybkie i energiczne: podaje się najpierw środki wymiotne, jak np. wino ipekakuanowe łyżeczkami co pół godziny aż do skutku, albo siarczan miedzi (cuprum sulfuricum)

[1]) W aptekach można dostać surowicę leczniczą przeciwko jadowi żmij, ale stosować ją powinien tylko lekarz.

po 0,25 g (tylko dorosłym), a potem roztwór garbniku (taniny) łyżeczkami, ewentualnie mocną herbatę. Przy silniejszych objawach zatrucia konieczne są środki podniecające serce.

Zatrucia innemi roślinami zdarzają się rzadko. Wilcza jagoda, lulek, bieluń, tojad wywołują zaczerwienienie twarzy, suchość w gardle, rozszerzenie źrenic, w znaczniejszym stopniu zatrucia — gwałtowne podniecenie i halucynacje. Ratować podobnie, jak przy zatruciu grzybami.

Porażenie słoneczne. Słońce, które jest źródłem życia, zdrowia i radości, może w pewnych warunkach działać szkodliwie, nawet zabójczo. Ciężkie porażenia słoneczne zdarzają się na wsi rzadziej, niż w rozgrzanych murach miast; jednak przy męczących marszach w dnie upalne, podczas nierozsądnie stosowanych kąpieli słonecznych w miejscach zupełnie pozbawionych przewiewu oraz u małych dzieci, pozostawionych dłuższy czas na słońcu, nieraz zdarzają się porażenia, doprowadzające do poważnej choroby, wyjątkowo do śmierci. Objawy porażenia to: zawrót głowy, zaczerwienienie twarzy, przyśpieszenie oddechu i tętna, znaczne podniesienie temperatury ciała, wreszcie utrata przytomności. Ratuje się porażonego przez rozebranie go, ułożenie w cieniu, polanie wodą (można bez obawy o przeziębienie); jeżeli przytomność zachowana — podaje się chłodne napoje.

Osoby o skórze nieopalonej powinny zachować ostrożność przy naświetlaniu się słońcem, gdyż inaczej łatwo się mogą narazić na oparzenie skóry bardzo przykre i bolesne; pod wpływem słońca występują u niektórych osób dokuczliwe swędzące wysypki, u innych bóle głowy i uczucie zmęczenia. Opalenie wyrażone przez wytworzenie się w skórze ciemnego barwika, zabezpiecza przed szkodliwem działaniem promieni słonecznych; **opalanie się musi jednak następować stopniowo i powoli.**

Oparzenia skóry, powstałe pod wpływem słońca, goją się dobrze przy stosowaniu pudru cynkowego, względnie wazeliny bornej lub maści cynkowej. W aptekach można dostać także na oparzenia słoneczne specjalne maści o nieco bardziej złożonym składzie.

Porażenie piorunem. Porażenie piorunem zdarzyć się może u ludzi, przebywających w czasie burzy w polu lub w lesie. Zatrzymywanie się pod wysokiemi drzewami, na pagórkach, na skałach, noszenie metalowych przedmiotów szczególniej naraża na uderzenie piorunu. Porażenie piorunem, o ile nie prowadzi do natychmiastowej śmierci, wywołuje wstrząs ogólny z utratą przytomności oraz miejscowe oparzenie. Ratunek polega na stosowaniu sztucznego oddychania nieraz przez parę godzin zrzędu, na podniecaniu działalności serca i na opatrzeniu poparzeń. Szybka pomoc lekarska jest konieczna. Karygodnym przesądem jest zakopywanie rażonych piorunem do ziemi, „żeby ziemia wyciągnęła skutki działania piorunu"; jest to najpewniejszy sposób stłumienia tlącej jeszcze iskierki życia.

Wypadki utonięcia. Na specjalną uwagę zasługuje niebezpieczeństwo utonięcia ze względu na wielką liczbę ofiar, jaką corocznie notują statystyki.

Przyczyny utonięcia bywają różne: najczęstszą jest nieumiejętność pływania połączona z nieostrożnością, dalej, lekkomyślne skoki do wody nieznanej głębokości o dnie grząskiem lub zarośniętem roślinami, porwanie przez wir w bystro płynących rzekach, wreszcie nagłe zasłabnięcie w czasie kąpieli. Szczególniej osoby chore na serce, epileptycy oraz chorzy na uszy powinni zachowywać wielką ostrożność. Chorzy na uszy pod wpływem dostania się zimnej wody do uszu mogą zupełnie stracić poczucie równowagi i pójść na dno. Kąpiele po obfitem jedzeniu nie są wskazane, gdyż mogą wystąpić nagle wymioty, powodujące zachłyśnięcie się wodą.

Ratowanie topielców po wyciągnięciu ich z wody powinno być przeprowadzone w ten sposób, że najpierw staramy się usunąć wodę i muł z dróg oddechowych, a potem stosujemy sztuczne oddychanie nieraz przez parę godzin. Muł usuwa się z ust i z nosa palcem, następnie przewiesza się ratowanego przez swoje kolano głową nadół i uciska mu się lekko i rytmicznie klatkę piersiową: wtedy woda wycieka dość szybko z dróg oddechowych. Bezpośrednio potem szybko zdejmuje się zmoczone ubranie z topielca i rozpoczyna się sztuczne oddychanie. O ile jest zimno, należy przykryć ratowanego suchem ubraniem. Rozcieranie ciała pobudza obieg krwi.

Zarówno u porażonego piorunem, jak i u topielca ratunek nie powinien się kończyć na przyprowadzeniu ratowanego do przytomności, gdyż i później mogą wystąpić objawy groźne dla życia. Konieczną jest przez dłuższy czas bardzo troskliwa opieka oraz pomoc lekarska.

Lato nad polskiem morzem

HALINA MAMELOKOWA.

WYWCZASY nad polskiem morzem to marzenie wszystkich „szczurów lądowych". Wyobrażamy to sobie zwykle tak: plaża, słońce, pyjama, rozkoszna kąpiel w falach Bałtyku, wycieczka statkiem lub łodzią, przechadzka po lesie, kąpiel słoneczna na piasku — i tak w kółko.

Wszystko to prawda i wszystkie te marzenia zrealiwać można, ale... Ale trzeba pamiętać jeszcze i o tem, że poza kąpaniem się, pływaniem, plażowaniem — „nadmorscy letnicy" muszą gdzieś mieszkać, a także jadać.

W większych miejscowościach nadbrzeżnych istnieją pensjonaty, ciągle jeszcze bardzo prymitywne i wiele pozostawiające do życzenia pod względem organizacji, kuchni, usługi, a nawet czystości. Ale ten stan polepsza się z każdym rokiem i można już znaleźć nad morzem pensjonaty, odpowiadające przeciętnym wymaganiom kulturalnej publiczności, co jeszcze przed paru laty było niepodobieństwem.

Niestety jednak nie dla wszystkich hotele i pensjonaty są dostępne — zarówno ze względu na ceny, jak i na specjalny rygor pensjonatowy, który nie każdemu odpowiada. To też rodziny, wyjeżdżające nad morze z dziećmi, a także osoby, które chcą w czasie lata wieść żywot nieskrępowany i niezwiązany ze stałem „miejscem pobytu", wynajmują pokoje w licznych domach kaszubskich i prowadzą gospodarstwo na własną rękę, przyrządzając w domu wszystkie posiłki lub przynajmniej śniadania i kolacje. W ten sposób miejska pani domu wchodzi w bliski kontakt z gospodynią kaszubskiej chaty i z warsztatem jej pracy. Kontakt ten powinien być bardzo pouczający — i to dla stron obu.

W ubiegłym roku spędziłam kilka tygodni w jednej z wiosek rybackich na Helu i chciałabym się podzielić kilkoma obserwacjami z czytelniczkami naszego pisma.

Wiadomości z dziedziny gospodarstwa domowego są u Kaszubek przerażająco małe: moja gospodyni, należąca do zamożniejszych we wsi, zupełnie nie umiała gotować. Inne umieją trochę — tyle, ile widziały u własnych matek i u pań „letniczek". Między młodemi dziewczętami dużo jest zdolnych i chętnych. Te dosłownie „patrzą na ręce" pań, które same przyrządzają posiłki; chciałyby się uczyć gospodarstwa, wiedzą, że toby im się opłaciło, ale... skąd czerpać wiedzę? Rybaczki nie umieją nawet przyrządzać ryb; niewiele znają sposobów poza stereotypowem smażeniem. Dziwi je niesłychanie spożywanie warzyw: rodziny kaszubskie żywią się wyłącznie małemi rybkami, które pozostają po połowie jako nienadające się do wysyłki wgłąb lądu; pozatem — kartoflami, chlebem i kapustą. Małe dzieci dostają kaszkę i mleko. Trzyletnia córeczka mojej gospodyni poraz pierwszy jadła marchewkę w czasie mojego tam pobytu; ku nieopisanemu zdumieniu matki nie zaszkodził jej nawet surowy pomidor, który dziecku niesłychanie smakował. Jedna ze starszycsh rybaczek ogromnie dziwiła się rzodkiewkom i nie chciała wierzyć, że takie „kirsze" (wiśnie) rosną w ziemi i że doskonale udawałyby się w małym ogródku przed domem — gdyby je tylko zasiać.





Komplet podróżny i kostjum letni.

O urządzeniu kuchni, braku w niej najprymitywniejszych przyrządów, urągającym wszelkim zasadom zdrowego rozsądku sposobie rozmieszczenia nielicznych mebli i narzędzi — możnaby napisać całe studjum. Opał na Pomorzu jest drogi, to też strawę gotuje się w wielkich żelaznych garnkach, wpuszczanych do ognia i zaopatrzonych nazewnątrz w rodzaj obręczy, która utrzymuje garnek w otworze płyty kuchennej. W taką samą obręcz zaopatrzony jest imbryk do wody. Kaszubki nie znają gotowania na płycie, tak powszechnego w innych dzielnicach kraju (na Śląsku nieznane są t. zw. „fajerki" — płyta niema wcale otworów). Strawa zagotowuje się w ten sposób prędzej, jednak niepodobieństwem jest regulowanie temperatury, a na czyszczenie zasmolonych garnków traci się wiele czasu i wysiłku.

Wielki podziw wzbudziła we mnie maszynka spirytusowa, używana w tej kuchni kilka razy dziennie. Maszynka ta składa się z grubej szczapy drewnianej, wbitych w nią czterech wysokich gwoździ i umieszczonego bezpośrednio na drzewie pomiędzy gwoździami — pustego pudełka od pasty do butów. Do pudełka tego nalewa się spirytus, a na gwoździach stawia rondelek lub patelnię. Chcąc zgasić maszynkę, trzeba dmuchnąć mocno parę razy; gdy to nie pomaga,

a płomień jest zbyt duży — poprostu zrzucić maszynkę na podłogę i zadeptać (widocznie w przewidywaniu takich możliwości podłogę w kuchni kaszubskiej wyłożono kamienną masą). Model ten polecam uwadze Dyrekcji Państwowego Monopolu Spirytusowego — nadaje się bowiem do muzeum wynalazków wieku XX-go.

Natomiast uwadze innych czynników — może Kołom Pań przy Lidze Morskiej i Rzecznej, a może pomorskim oddziałom Związku Pań Domu, chciałabym polecić palącą sprawę podniesienia poziomu gospodarstw domowych ludności kaszubskiej. Zbyt wielki, zbyt rażący jest kontrast pomiędzy Gdynią, obrazem nowoczesnego postępu, triumfem świadomej siebie organizacji a barbarzyńskim obrazem wnętrza położonej tuż obok kaszubskiej chaty. Od paru lat chata kaszubska corocznie gości kobiety z innych sfer, z innych dzielnic Polski. I tym kobietom nie wolno zapominać, że są bacznie obserwowane, że — nie wiedząc o tem i może nawet nie życząc sobie tego — mimowoli stają się pionierkami postępu i tej umiejętności „chodzenia koło gospodarstwa", której brak tak bardzo odczuwają gospodynie kaszubskie. Skoro urok polskiego morza z każdem latem droższym nam się staje, skoro chcemy go wykorzystać dla dobra nas samych, czy nie jest naszym obowiązkiem pozostawienie tam wzamian czegoś najbardziej istotnego, najgłębiej użytkowego?

POGADANKI CZERWCOWE POLSKIEGO RADJA.

Zwracamy uwagę na zmianę dni tygodnia oraz godziny pogadanek działu Kobiecego Polskiego Radja.

4-go poniedziałek, godz. 18: Wanda Iwanka Prażmowska — Jak możnaby przedłużyć wakacje?

7-go czwartek, godz. 18: płk. Kiliński — Matka i dziecko pod wpływem wychowania fizycznego.

11-go poniedziałek, godz. 18: inż. Irena Laskowska — Szkoły gospodarstwa domowego.

14-go czwartek, godz. 18: Marja Śliwińska-Zarzycka — Dlaczego powinnyśmy należeć do organizacji kobiecych.

18-go poniedziałek, godz. 18: Iza Mandukowa — Czy warto robić zapasy na zimę?

21-go czwartek, godz. 18: Helena Brzezińska — Powietrze, słońce i woda na usługach kosmetyki.

25-go poniedziałek, godz. 18: Zofja Popławska — Nieporządek miły.

28-go czwartek, godz. 18: Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

Chwilka pań domu.

Na okres letni „Chwilka Gospodarstwa Domowego", nadawana codziennie rano, zostaje przeniesiona na godzinę 7.20 w dni powszednie i godz. 9.20 w niedziele i święta. Dotychczasowa nazwa zostaje zmieniona na „Chwilkę pań domu". Czas trwania przedłużono do 5-ciu minut. A więc:

W każdy dzień powszedni, godz. 7.20 — Chwilka pań domu.

W każdą niedzielę i święto, godz. 9.20 — Chwilka pań domu.

LEN W KAŻDYM DOMU

IZA MANDUKOWA.

WYROBY lniane mogą i muszą znaleźć się w każdym domu. Płótno ludowe jest tanie, bo można je nabyć w cenie od zł. 1 do zł. 2.40 za metr; jest łatwe do prania, bo prać je należy bez żadnych proszków, w miękkiej wodzie z mydłem, a po każdem praniu, maglowaniu i prasowaniu nabiera połysku i staje się ładniejsze i milsze; jest przyjemne w użyciu, chłodne, gładkie i ze wszystkich tkanin może najwięcej godne polecenia jako higjeniczne do użytku osobistego i domowego.

A przytem płótno lniane jest modne. Moda płócien panuje od paru lat we wszystkich krajach, mających u siebie przemysł lniarski w dużej kulturze. W płócienny garnitur ubiera się dyktator mody syn Albjonu, u siebie w Londynie i na plażach Południa. Z Paryża nadchodzą żurnale z sukniami płóciennemi, wykończone krzyżykowemi szlakami. Piękne szlaczki o motywach polskich są wykupywane przez cudzoziemców z naszych bazarów ludowych, bo nęcą znawców swą odrębnością i smakiem.

Tegoroczna moda upodobała sobie samodziały, tkane niezbyt gęsto z dość grubej nici, które, choć cięższe, ale mniej się gniotą i są odpowiednie na płaszcze długie z paskami lub ¾ długości, dość luźne, bez żadnych przybrań poza dużemi drewnianemi guzikami. Z cienkiego rzadszego białego lub szarego płótna noszone są suknie i sukienki, bluzki sportowe i koszule męskie, idealne na upały. Krój zawsze spokojny, linje proste bez strojnych przybrań, jedynie szalik z barwnej materji lub krawat ze szlaczka ludowego; odpowiednia płócienna torebka składa się na całość.

Na plaże i do uzdrowisk używane są większe torby płócienne z grubego szarego płótna najrozmaitszych form i wykończeń; służą one do noszenia książek, robótek, śniadań, ręczników lub kostjumów kąpielowych.

Płótno znajduje coraz szersze zastosowanie.

Do nakryć codziennych przyjmują się skromne, ale mające swój niezaprzeczony urok serwety i serwetki z płótna samodziałowego, przybrane bardzo skromnem wyszyciem białem lub kolorowem; brzegi zazwyczaj wykończone szydełkiem lub dziergane. Komplety z serwetek podłużnych, używane do nakrycia zamiast dużych serwet i obrusów, są bardzo wygodne i praktyczne.

Prześcieradła z gęstego płótna, zszyte z dwóch szerokości ściegiem okrętkowym, przetrwają dwa lub trzy razy dłużej niż prześcieradła bawełniane, a są higjeniczniejsze i dobre do prania. To samo wiemy o ręcznikach, chustkach do nosa i ścierkach w kuchni.

Przy pracy nosimy płócienne fartuchy gospodarskie i ogrodowe, jednolite ubrania męskie warsztatowe; w podróży mamy z płótna worki do pościeli, pokrowce na walizki, plecaki; w ogrodzie parasole i leżaki; na werandach markizy; na letnisku meble składane i werandowe, szafy z płótna, łóżka polowe, łóżka składane na krzyżakach i na laweczkach (modele Związku Pań Domu), a następnie sienniki, chodniki, zasłony na okna, rolety, siatkowe firanki, narzuty, kotary, poduszki, pokrowce, pokrycia na meble. A wkońcu niezbędne w każdem gospodarstwie woreczki na zapasy śpiżarniane i do pieczywa, torby do brudnej bielizny, worki z gęstego płótna do przechowania futer, kieszenie i torebki do składania obuwia i t. d.

Wiele jeszcze nasuwa się przedmiotów użytku osobistego i domowego ze lnu, a niezawodnie rozpowszechnienie tego surowca w przemyśle tkackim będzie coraz szersze, dzięki nowym pomysłom tkania i barwienia.

Nawet w dobie kryzysu płótno jest dla nas dostępne i każda z nas może wykorzystać naturalne jego zalety przez nabywanie dla siebie i swego domu wyrobów ze lnu rodzimego.

Szerokie zastosowanie ludowych wyrobów lnianych ma dodatnie znaczenie nietylko dla naszych domów, ale i dla gospodarki narodowej. Wyroby lniane, produkt całkowicie krajowy, pochodzą z najuboższych stron kraju, w których bieda przybiera dziś formy wprost niewiarogodne. Pomocą najbardziej skuteczną dla ludności jest stałe wykorzystywanie pracy jej rąk przez szerokie warstwy społeczeństwa.

Wystawa-targi pod nazwą „Len Polski", która odbywa się w tym czasie w stolicy, daje wielką okazję do wykazania naszego najrozumniejszego patrjotyzmu przez zaznajomienie się na niej z polskim przemysłem lniarskim oraz okazanie realnego poparcia podjętej akcji przez wprowadzenie wyrobów lnianych do każdego domu.

O samej wystawie napiszemy oddzielnie. Dzisiaj zwracamy uwagę pań, że posiadamy na niej stoisko Związku Pań Domu, zaopatrzone w modele tych przedmiotów użytku domowego, które ze lnu da się zrobić i które są przez nas polecane jako praktyczne.

POLSKI LEN NA SUKNIE I KOMPLETY

Suknia na wieś lub do tenisa, dyskretnie przybrana haftem kolorowym; kieszonki również haftowane.

Suknia tenisowa przybrana haftem i guzikami. Pasek skórzany, szeroki, nabijany blaszkami. Dół sukni w duże kontrafałdy do połowy zastebnowane.

U dołu strony podano 2 motywy łatwego haftu do obu sukien.

Suknia spacerowa przybrana szerokim stebnem kolorowym i guzikami. —

Obok komplet płócienny: żakiet luźny, przybrany drewnianemi guzikami i szerokiem przestebnowanem obłożeniem. Jedwabna kolorowa chusteczka stanowi twarzowe wykończenie.

Kapelusze słomkowe lub robione szydełkiem z nici lnianych (pierwszy) albo z płótna (drugi).



WIOSENNY SZRON

MARJA ANKIEWICZOWA

WŁADKA szerokim ruchem rozprostowała ramiona i roztarła zdrętwiałe łokcie. Nawet brodę, godzinami opartą na dłoniach, odcisnęła boleśnie. Taki już los maturzystek, ślęczenie nad książkami. W głowie kłębiły jej się formuły matematyczne, luzowane korowodem znaków chemicznych, a inwazja historycznych postaci ustępowała pod naporem zgiełkliwej elokwencji języków obcych, żywych i martwych.

Wydawało się Władce rzeczą niewykonalną wtłoczenie tego bezmiaru wiadomości w siebie po to, aby pewnego dnia, w dozach przewidzianych paragrafami egzaminu, wykazać się ich właściwem rozmieszczeniem w poszczególnych szufladkach pamięciowych.

Była nieludzko zmęczona. Czuła ból fizyczny mięśni uwięzionych bezruchem, w głowie jej szumiało, przed oczami migotały swawolnie zygzaki rozsypujących się czcionek. Władka zdawała sobie sprawę, iż dalsza praca była narazie niemożliwa. Należało odpocząć, by móc posuwać się naprzód. Odpocząć, choć wiedziała, że utrata każdej godziny była uszczerbkiem.

Spojrzenie jej padło na rozwarte szeroko okno, przez które świat wdzierał się bezceremonjalnie z zewnątrz do jasnego pokoju. Gwar ulicy narzucał się natrętnie. Dzwonki, sygnały, ciężki stęk jezdni pod naporem pojazdów i wozów; pogłos monotonny ludzkiej fali, sunącej po trotuarach; wszystko to nagle dotarło do Władki i wplątało ją w wartki rytm życia.

Zapragnęła wyjść choć na chwilę, aby pogrążyć się w tym tłumie wieczornym, rozprężonym odpoczynkiem i popłynąć w nieokreślonym kierunku. Z niepokonaną siłą zagadał do dziewczyny zew wiosennego zmierzchu. Znagła osuwające się ku zachodowi słońce chlusnęło powodzią promieni na przeciwległe okna i pokój rozjarzył się od rozedrganych w szybach kolorów.

Było to ostatecznym bodźcem dla Władki. Porwała się z krzesła, chwyciła beret, odgarnęła włosy i stanęła w progu rozwartych drzwi.

— Mamo, idę się przejść, na godzinkę!

I już kroki dudniły po schodach, a szybki pęd przyśpieszał oddech. Dopadła ulicy i dopiero zagubiona w tłumie, zapragnęła określonego celu przechadzki.

— Pycha! Zamiast nad Wisłę, wpadnę do „ciotka" — zadecydowała w myśli.

„Ciotek" była najmilszą dla Władki osobą w rodzinie. Najmłodsza z sióstr matki, była dla siostrzenicy doskonałym kompanem i przyjaciółką. Wesoła, dowcipna, pełna ujmującego wdzięku, zniewalała sobie serca ludzkie czarującym sposobem bycia i niezmąconą harmonją, która owiewała całą jej sylwetkę. Mężatka od lat pięciu, bezdzietna, bawiąca się i zawsze otoczona, była dla Władki uosobieniem powabów życia. Przytem nastrój koleżeńskiej zażyłości, jakim „ciotek" potrafiła kunsztownie zabarwić węzły rodzinne, łączące ją z Władką, zaskarbiły jej uczucia dziewczęcia niepodzielnie.

Na myśl o „ciotku" przyśpieszyła kroku. Musi jej przecież opowiedzieć dalszy ciąg historji o Kaziku, bo to tak przyjemnie snuć przed „ciotkiem" te tajemnicze zwierzenia, daleko milej niż przed koleżankami. One nie umieją słuchać. Jedne brzydkie i niezdarne, które własnych przeżyć nie mają, złośliwie i bezlitośnie wyszydzają żądne zwierzeń towarzyszki. A te drugie, ładne i powabne? Też nie lubią słuchać. Wolą same opowiadać o odniesionych sukcesach, wobec których bledną triumfy innych.

Zupełnie inaczej jest z „ciotkiem". Umie słuchać z przejęciem, rzuci czasem dyskretne pytanie, niekiedy zrobi taktyczną uwagę; najmilej, jeśli maleńkiem słówkiem podkreśli znaczenie przeżytego przez Władkę momentu. Władka, mimo swych lat osiemnastu, jest bardzo dziecinna, szczera i bezpośrednia. Impulsywnie reaguje zarówno na objawy powodzenia, jak i przeciwności. Nie potrafi koncentrować się na poszczególnem zjawisku czy zagadnieniu, lecz bezpośrednie wrażenia chwyta podświadomie i potrafi długo pozostawać pod ich wpływem.

Teraz uwaga Władki i sfera jej zainteresowań skierowane są ku osobie Kazika Drzewińskiego. Jest to młody elektryk, student, poznany podczas wakacji w Żegiestowie. Jego obecność nadała specjalny urok tym wywczasom. Władka nie jest nim wcale zajęta uczuciowo. Nie kocha się. Raczej jest to ten miły flirt, niezbędny do odkrycia budzącej się kobiecości.

„Ciotek" lubi Kazika. Chętnie słucha o nim naiwnych zwierzeń Władki. Czasem rzuci dowcipną uwagę, niepozbawioną złośliwości pod adresem studenta, ale w towarzystwie tańczy z nim chętnie, bo jest doskonałym danserem.

I teraz zielony karnawał tak ponętnie się zapowiada. Tylko trzeba domęczyć się do końca, zdać maturę, a potem urządzić sobie jakąś pyszną zabawę, by powetować wszystkie prześlęczane nad książkami noce. Na przystani Związku Sportowego ma być urządzony wielki bal dla maturzystek. Władka dowiedziała się

o tem wczoraj w klasie i teraz musi z „ciotkiem" o wszystkiem pomówić i naradzić się nad strojami. Jakże to będzie rozkosznie czuć się dojrzałym „opatentowanym" człowiekiem! Troska o to „czem" zostanie jako człowiek, jest w tej chwili tak daleka od Władki, że nie może jej zmącić pogody nastroju. Żyje wątkiem snutych myśli i nawet nie wie, że... odpoczywa.

Dzwonek, energicznie przez Władkę przyciśnięty, rozbrzmiał donośnie raz i drugi. „Ciotek" sama otworzyła drzwi, łając na wstępie Władkę za niecierpliwe dzwonienie.

— Ciotek! jak się masz! To ja biegnę do ciebie stęskniona, a ty odrazu z burą? To się wynoszę.

— Niech się mała nie stawia — pani Mila wepchnęła rozgadaną Władkę przed sobą do buduaru. Z tapczana, z powodzi poduszek, podniósł się w ukłonie młody człowiek. W stonowanem świetle przyćmionych lamp Władka poznała Kazika.

— Pan Kazik? Co za niespodzianka! No, ale już tym razem nie powie pan, że pan dla mnie przyszedł! Bo wyobraź sobie „ciotek", że to jest stałe zapewnienie tego młodego człowieka!

— Nie... to jest owszem — plątał się Kazimierz niezgrabnie — miałem przeczucie, że panią tu zastanę.

— Bez wykrętnych zapewnień! Ale skąd się pan tu wziął naprawdę? — indagowała bez poczucia popełnionego nietaktu rozbawiona Władka.

— Przyszedłem w interesie do pana mecenasa, ale zastałem tylko panią i dowiedziałem się, że to dzień zwykłych posiedzeń Komisji Nadzorczej...

— Racja, toż to dziś środa! Wuj zawsze jest w klubie. A „ciotek" nie poszedł dziś na brydża, jak to dobrze!

— Czułam się nie bardzo dobrze, więc zostałam w domu.

— Właśnie, a ja, dowiedziawszy się, że pani mecenasowa nie domaga, pozwoliłem sobie zostać chwilę. Ale ta chwila zbyt się przeciągnęła — młody człowiek roześmiał się niezręcznie i począł się żegnać.

— Czy to ja pana wypłoszyłam? — z figlarną przekorą rzuciła Władka.

— Ależ cóż znowu! Władko, jak ty się dziś zachowujesz? Proszę, niech pan jeszcze zostanie, panie Kazimierzu.

Widoczne zdenerwowanie opanowało panią Milę. Rozmowa się nie kleiła. Zwroty „ciotka" do Władki były mimowolnie ostre i szorstkie. Władka odpowiadała wyłącznie na pytania; straciła werwę i poczuła się jakby nagle przytłoczona fizycznym ciężarem. Zaczęło się wałkowanie jej matury. Tego już było za wiele. Nietylko, że nie dano dziewczynie wypowiedzieć się na tematy, które ją całą wypełniały, a których obraz uległ nagłemu zmąceniu, ale jeszcze zaczęto ją karmić tem, od czego uciekła z domu dla wytchnienia.

— No, to już pójdę, kiedy dzisiaj tak jakoś źle trafiłam — powiedziała Władka w przestrzeń — dużo mam jeszcze pracy, trzeba iść.

Podeszła, by ucałować „ciotka". Pokój wypełniała złowróżbna cisza. Wyczuwało się w powietrzu przesycenie elektrycznością niewiadomego znaku. W oczach pani Mili tlały iskry.

— Władeczko, nie poznaję cię dzisiaj. Ta praca musi cię jednak bardzo wyczerpywać nerwowo, skoro doszłaś do stanu takiego nieopanowania. — Słowa te wypowiedziane były z przesadną słodyczą, co u „ciotka" znamionowało wewnętrzną furję. Zdziwione oczy Władki spoczęły pytająco naiwnie na twarzy pobladłej kobiety.

— Panie mają sobie zapewne coś do powiedzenia, a na mnie już i tak czas. Pozwolą się panie pożegnać — pan Kazimierz stał sztywno wyprostowany.

— Ależ cóż znowu — żachnęła się pani Mila i, nieoczekiwanie dla samej siebie, dodała — to proszę, przeprowadzę pana.

Władka została sama. Zaskoczona tą zmianą, chwilę stała niezdecydowanie na środku pokoju, potem podeszła do półki z książkami i machinalnie zaczęła przerzucać poszczególne tomy.

— Uf! nareszcie będę się mogła położyć — odetchnęła pani Mila, wyciągając się na tapczanie — tacy goście przy migrenie nie są wcale zabawni. Idziesz już, moje dziecko? — zwróciła się tkliwie do zbliżającej się Władki.

— Nie, jeszcze z pół godzinki posiedzę przy tobie. I tak będę musiała uczyć się długo w noc. A u ciebie jest tak przytulnie. Odpocznę. Jaki zapach od pól niesie wiatr przez otwarte okna.

— Poczekaj. Czuję przeciąg, może źle zamknęłam drzwi frontowe — zaniepokoiła się dziwnie pani Mila, zsuwając się z tapczana.

— Pójdę to sprawdzić, leż spokojnie — zaofiarowała się troskliwie Władka.

— Nie, ja, ja!

I pani Mili nie było już w pokoju. Słyszało się tylko jej szybkie, pewne kroki, mimo nieoświetlonego przedpokoju, metaliczny brzęk zasuwy i łańcucha; jakieś strzępy szeptu i nagle — z tego gorączkowego zamętu, wyrwał się na krótko zdławiony, synogarliczny śmiech pani Mili. Śmiech, który wstrząsnął do głębi istotą Władki.

Odbierała wrażenia, lecz nie kojarzyła ich istotnej treści. Jakiś zagadkowy, niepojęty motyw, a jakże wymownie dający znać o sobie, był podłożem tego wszystkiego, co się tu działo. Władka skamieniała z lęku przed tem, co się wokół niej zagęszczało. Nie śmiała ruszyć się z miejsca. Stała tak bezradnie, jak ją pani Mila zostawiła, odepchniętą od tapczana. Minuty mijały jak wieczność. Cisza, osamotnienie i poczucie czającej się obok tajemnicy życia — obezwładniły wyczerpaną Władkę. Mogła przecież wyjść, nie czekając na powrót ciotki, ale za nic nie byłaby przestąpiła progu buduaru, na którego terenie czuła się jedynie bezpieczna. Za progiem, w niewiadomej odległości było coś, co czyhało i szczerzyło zęby, z czem można się było spotkać oko w oko. Srebrny dzwonek budzika rozbił ciszę. Władka nie orjentowała się, ile czasu upłynęło od chwili zniknięcia pani Mili. Czuła tylko, że wstrząsają nią dreszcze jak przy silnej gorączce.

— Ach, ci młodzi chłopcy są daleko bardziej dziecinni od was, moje drogie — pani Mila stała przed siostrzenicą, ładnym ruchem poprawiając sobie zlekka wzburzoną czuprynkę.

— Pan Kazimierz tak wziął do serca twoje niemądre przycinki, że musiałam mu to wytłumaczyć i przyrzec, pamiętaj Władko, że na przyszłość taka nie będziesz. Ale co ci jest, dziecko, ty drżysz? — i białe ramiona pani Mili objęły miękim uściskiem rozdygotaną Władkę.

— Nie! — zabrzmiał twardo protest i drobne, bezsilne ręce, szorstkim ruchem obroniły się przed pieszczotą.

Władka znów znalazła się na ulicy, teraz już mroczniej i wyludnionej. Stawiała kroki jakby bez udziału ścięgien, sztywno, automatycznie. Pustka i zamęt, które niepodzielnie panowały w jej umyśle, powoli zaczęły osiadać i pierwszoplanowo wybił się w wyobraźni Władki obraz „ciotka" i pana Kazimierza. Lecz tylko na chwilę. I jakby za pociśnięciem guzika elektrycznego obraz ten zaczął się odsuwać w perspektywiczną dal, aż zmalał do ledwo dostrzegalnych rozmiarów.

I wtedy Władka poraz pierwszy doznała wrażenia chłodu w sercu. Wiosenny, nagły szron zważył jej pierwsze, jakże ufnie ofiarowane uczucia. Dziewczyna poczuła spływające po policzkach łzy i głęboki żal do „ciotka", że to o n a w swej nieopatrznej lekkomyślności zgotowała jej to pierwsze przeżycie!

I nieoczekiwanie dla siebie Władka pojęła, że to nagłe ocknienie nie da się nigdy zatrzeć w jej dalszem z panią Milą obcowaniu.

SEZON OWOCÓW I JARZYN

OWOCE SEZONOWE

Czereśnie są łatwo strawne. Sezon owocobrania trwa 6—7 tygodni. Odmiany wczesne są miękkie i najlepsze do spożywania na surowo. Dla osób, nie mogących jeść surowizn, przyrządza się kompoty. Późniejsze odmiany są przeważnie twarde, więc oprócz podawania ich na surowo są używane na przetwory, kompoty, konfitury i dżemy w połączeniu z owocami bogatemi w związki pektynowe.

Wiśnie. Okres owocowania ich jest taki sam jak czereśni. Odmiany deserowe są słodkie i mniej kwaśne od pospolitych wiśni, więc doskonałe surowe. Pozatem wiśnie mają duże zastosowanie w przetwórstwie na syropy, konfitury, kompoty i konserwy w butelkach.

Sposób przyrządzania konfitur podałam w numerze 7-ym „Pani Domu" 1932 [1]).

DŻEMY.

Przyrządzanie dżemów jest mniej kłopotliwe niż konfitur. Można na ten cel przeznaczyć owoce drobniejsze, drugiego gatunku, zdrowe i smaczne. Najlepsze wyniki otrzymuje się przez mieszanie owoców słodkich, aromatycznych z kwaśnemi, zawierającemi odpowiednią ilość ciał krzepnących. W sezonie truskawek, porzeczek, malin, poziomek, agrestu łatwo kombinacje przeprowadzić i otrzymać odpowiedni produkt.

Przygotowanie owoców. Malin nie płócze się, tylko przebiera. Truskawki lepiej opłókać. Drobne owoce wrzuca się małemi porcjami do wody, myje i natychmiast wyjmuje na sito. Duże owoce płócze się każdą sztukę oddzielnie, odejmuje pozostałości kielichowe wraz z ogonkiem i układa na sicie. Porzeczki po opłókaniu oberwać z szypułek, agrest — z pozostałości kielichowych.

Przygotowanie ulepu. Na kilo cukru wziąć szklankę wody i rozpuścić na wolnym ogniu, ciągle mieszając. Po zagotowaniu zszumować.

Oznaczenie czy dżem jest gotowy, ulega pewnym odchyleniom, zwłaszcza przy ocenie wzrokowej. Dokładnie oznaczyć można nowemi metodami A. Meringa [2]). Ocena „na oko" jest ogólnie znana, jak wylanie parę kropli na talerz i ostudzenie, gęstość dżemów, szklistość i t. p. Wadą dżemów jest ich zbytnia twardość lub płynność. Konsystencja półgęsta jest najlepsza.

Dodatek cukru nie jest jednakowy do wszystkich owoców. Do owoców kwaśnych, bogatych w związki pektynowe, bierzemy więcej: przeciętnie 1 kg cukru na 1 kg owoców (porzeczki, agrest). Do malin, agrestu prawie dojrzałego, mniej, t. j. 65—80 dkg cukru na 1 kg owoców.

Szumowanie dżemów. Przed szumowaniem należy odsunąć miednicę z ognia, wstrząsnąć tak, żeby pianka zebrała się na środku i zdjąć ją łyżką. Z delikatniejszych owoców zebrać papierem.

PRZYRZĄDZANIE DŻEMÓW.

Sposób I. Do gęstego ulepu wrzuca się owoce całe lub pokrajane i smaży, zależnie od wielkości owoców, 10—20 minut.

Dżem malinowy.

1 kg malin
70 dkg cukru
3/4 szklanki wody
kawałek kwasku cytrynowego lub sok z jednej cytryny

Do gęstego ulepu włożyć maliny i smażyć do oznak krzepnięcia, t. j. mniej więcej 15 minut.

Dżem agrestowy.

1 kg agrestu drobnoowocowego, cokolwiek niedojrzałego
80 dkg cukru
3/4 szklanki wody

Wrzucić agrest na gęsty ulep i smażyć jak poprzedni.

Sposób II. Na gęsty ulep wrzucamy owoce całe, większe pokrajane (morele) i, zależnie od wielkości owoców, po 5—20 minutowem smażeniu wkładamy przecier z drugiej części owoców.

Dżem truskawkowo-porzeczkowy.

1 kg truskawek z późniejszych odmian
1 kg cukru
80 dkg porzeczek
szklanka wody

Truskawki włożyć do gęstego ulepu i smażyć dwie minuty, zdjąć z ognia i wstawić do miednicy z zimną wodą, żeby wystygły. Następnie smażyć 5 minut, licząc od zagotowania i powtórnie wystudzić. Po ostatnim wystudzeniu smażyć do wyglądu szklistego lub temperatury wrzenia 104° C. Włożyć przecier z porzeczek przygotowany w następujący sposób: surowe dojrzałe porzeczki zmiażdżyć i przetrzeć przez sito; porzeczki mało dojrzałe ugotować z małą ilością wody i przetrzeć. Po dodaniu przecieru smażyć na wolnym ogniu 8—15 minut.

Dżemy: malinowo-porzeczkowy, poziomkowo - porzeczkowy i dżem z agrestu robi się tak samo, tylko smaży krócej owoce. Gorące dżemy wkłada się do czystych słoji i po ostudzeniu opakowuje się.

---

[2]) „Przetwory domowe z owoców i warzyw" A. Mering. Wyd. Tow. Oświaty Rolniczej Księgarnia Rolnicza Warszawa. 1934. Str. 94. Zł. 2.50.

Sposób III. Z owoców drobniejszych lub obierzyn i gniazd nasiennych gotuje się sok, odcedza i w nim rozpuszcza cukier, a następnie wsypuje owoce.

Dżem z agrestu.

80 dkg agrestu drobnoowocowego prawie dojrzałego
80 dkg cukru
50 dkg agrestu z późniejszych odmian, niedojrzałego

50 dkg agrestu zalać szklanką wody, ugotować do miękkości, scedzić sok, wsypać cukier, wrzucić agrest i smażyć mniej więcej 15 — 20 minut lub do temp. 104°C

Inne dżemy robi się podobnie.

Sposób IV. Usmażyć konfiturę zwykłym sposobem i dodać sok z owoców, zawierających dużo związków pektynowych. Sok należy zgęścić do połowy bez cukru. (Soków surowych nie zgęszcza się).

Dżem malinowo-porzeczkowy.

1 kg malin
1 kg cukru
1 kg porzeczek

Maliny wrzucić na gęsty ulep, smażyć 2 minuty, odstawić i po wystudzeniu smażyć na wolnym ogniu około 10 min. Potem wlać sok i gotować 10—15 minut lub do temp. wrzenia 103,5 lub 104°C.

Tak samo robi się dżem z truskawek, poziomek, czereśni. Jeżeli w sezonie czereśni lub wiśni niema owoców zawierających dużo pektyny, smaży się konfiturę, wkłada do większych naczyń, a potem przyrządza dżem, dodając sok z jabłek lub pigw.

Dżemy robione sposobem III i IV wkłada się do słoji cokolwiek ostudzonych lub po włożeniu trzeba je ostrożnie wymieszać, żeby owoce były równo rozłożone w całej masie.

JARZYNY

Rośliny strączkowe zawierają obok węglowodanów znaczną ilość ciał białkowych i purynowych. Uchodzą za bardzo pożywne, jednak wartość ich jest często przeceniana, gdyż gorzej się trawią od innych ziarn zbożowych, posiadają własności wzdymające i częściej spożywane mogą sprawiać zaburzenia. Natomiast młode strączki i ziarna nie zawierają ciał purynowych, są łatwiej strawne, doskonałe na jarzyny i różne sałaty.

Groszek zielony przyrządza się na różne sposoby, najczęściej sam lub z marchewką lub kalarepką. Przecier z groszku przyprawiony śmietanką lub mlekiem podaje się do kotletów. W najtańszym okresie robi się konserwy z groszku w słojach z hermetycznem zamknięciem. Wyłuskany groszek wrzuca się do lekko osolonej wody i gotuje 2 minuty. Następnie po wyjęciu z wody wkłada się do słoji, zalewa się $1/_2$ do 1% roztworem soli i gotuje 45 minut. Drugiego dnia 30 minut.

Najtańszy sposób przechowania groszku na zimę jest suszenie. Groszek po wyłuskaniu gotować 1—2 minut, wyjąć na sito, rozsypać jedną warstwę na blachę wyłożoną papierem i wstawić do otwartego piecyka, niezbyt gorącego. Również dobrze się suszy na płycie kuchennej, trochę przestudzonej, rozsypany jedną warstwą na grubym papierze. Należy przygotować go w małej ilości, aby zaraz suszyć, gdyż łatwo się psuje.

Fasolka. Dobre odmiany mają strąk zupełnie miękki bez włókien. Podaje się przeważnie na jarzynę, ugotowaną w lekko osolonej wodzie, polaną masłem i zrumienioną bułeczką. Latem gotowana fasola dobra jest na zimno przyprawiona oliwą i cytryną.

Na zimę fasolkę przygotowuje się tak samo jak groszek. Konserwuje się strączki całe lub pokrajane w ukośne paski. Pozatem soli się zupełnie młode strączki w garnkach kamiennych, przesypując każdą warstwę solą w ilości 10—14 dkg soli na 1 kg fasoli. Nakrywa się talerzem płaskim, obciąża ciężarkiem, aby roztwór przykrywał fasolę i owiązuje papierem. Używa się do zup jarzynowych i jako jarzynę do mięs. Przed użyciem trzeba opłókać i zalać wodą na 2—3 godziny, żeby nie była za słona.

Kalarepka jest dobra tylko młoda. Podaje się faszerowaną, duszoną i jako zwykłą jarzynę.

Marchew, zwłaszcza młoda należy do łatwo strawnych jarzyn. Przyrządza się na różne sposoby. Dobra jest surowa pokrajana w cieniutkie paseczki, przyprawiona cytryną, oliwą, solą, szczypiorkiem lub cebulą.

Marchew konserwuje się dobrze w butelkach. Bierze się zupełnie młodą marchew gruntową, gdyż jest tańsza, kraje w kostkę, gotuje parę minut w lekko osolonej wodzie, wyjmuje na sito i wkłada do czystych butelek. Zalewa się roztworem $^1/_2$% soli do szyjki i korkuje. Korki owiązuje się sznurkiem. Następnie butelki wstawia się do kotła, prześcielając je watą drzewną lub słomą i gotuje się zaraz 45 minut. Gdy butelki cokolwiek wystygną, wyjmuje się z kotła. Po obeschnięciu korka wbija się go głębiej i lakuje cienką warstwą. Następnego dnia poprawia się sznurki, gotuje marchew 30 minut i lakuje drugi raz. W ten sposób przygotowana marchew przechowuje się jak w słojach hermetycznie zamkniętych. W taki sam sposób konserwuje się również groszek.

Botwinka—młode liście buraka wraz z korzeniem mało wyrośniętym — używa się na barszcze wiosenne i chłodniki litewskie.

Leokadja Januszewska.

Kwiaty rosną

Kwiaty rosną mniej więcej samorzutnie. Żywi je ziemia, powietrze i słońce, pożywki tak wysoko wartościowe, że współudział człowieka zdaje się tutaj zbędnym dodatkiem. A jednak... jednak bez pomocy troskliwych, uświadomionych i systematycznych rąk ludzkich, cała symfonja dobrodziejstw natury nie wystarczy na to, aby plantacje balkonowe osiągnęły punkt rozwoju.

Pielęgnowanie kwiatów musi być przedewszystkiem oparte na systematyczności, a systematyczność — uzupełniona znajomością potrzeb naszych roślin i intuicją, bez której każda hodowla staje się szablonem pozbawionym cech twórczości.

Na czem polega prawidłowa pielęgnacja roślin balkonowych? Przedewszystkiem na: polewaniu, spulchnianiu ziemi, zasilaniu, zraszaniu i usuwaniu kwiatów przekwitających. Skrzynki i donice balkonowe zawierają stosunkowo niewielką ilość ziemi, która przez to łatwiej i prędzej wysycha, a zatem potrzebuje obfitego nawadniania. Pozatem ziemia nieodpowiednio pielęgnowana zaskorupia się, tworzy przenikliwą dla powietrza powłokę i staje się zamiast matką — żywicielką złą macochą dla roślin, które w niej wegetują.

Będziemy więc polewały skrzynki i donice balkonowe tak obficie, aby nasze rośliny ani na chwilę nie łaknęły wilgoci i życiodajnych pożywek, jakie zawiera w sobie woda, a pozatem nie dopuścimy do tego, żeby powierzchnia ziemi zatraciła swoją przepuszczalną pulchność, zaskorupiła się, pokryła chwastem ogładzającym rośliny albo zielonym nalotem mchu, który świadczy o jej zakwaszeniu.

Zakwaszenie to skutek zbyt obfitego polewania przy braku odpływu wody i przewiewności. Grozi ono przedewszystkiem wtedy, jeżeli skrzynki są *nieprawidłowo napełnione ziemią i nieprawidłowo ustawione* to znaczy: brak ścieków wywierconych w dnach skrzynek; brak drenów ułożonych na spodzie ze skorup i węgla drzewnego; ustawianie skrzynek niepodbitych drewnianemi poprzeczkami wprost na balustradach albo podłodze balkonowej.

Spulchnianie ziemi polega na wzruszeniu jej powierzchni w sposób oględny, nienaruszający korzeni. Ziemię trzeba spulchniać przed polewaniem. Gąszcz roślin, wegetujących w skrzynkach, utrudnia stosowanie jakichkolwiek narzędzi ogrodniczych przeznaczonych do spulchniania (pazurek), dlatego też posiłkujemy się widelcem metalowym o zaokrąglonych zębach, albo najlepiej widelcem drewnianym.

Zasilanie roślin, wkraczających w okres kwitnienia, ma pierwszorzędny wpływ na ilość i jakość kwiatów. Zasilamy ziemię solą chorzowską przez polewanie raz na 10 dni o wieczornym chłodzie. Polewa się roztworem przygotowanym na podstawie jednej łyżeczki od herbaty soli chorzowskiej rozpuszczonej w dwóch litrach wody.

Dla pobudzenia kwitnienia, a w każdym razie dla utrzymania go w sile, trzeba nie dopuścić do kształtowania nasion, które wpływa tak bardzo ujemnie na siłę kwitnienia. W tym celu należy codziennie, przed wieczornem polewaniem *obcinać wszystkie przekwitające kwiaty*.

Hodując zawieratki (petunia hybrida), będziemy im uszczykiwały wierzchołki, co dopomoże do otrzymania krzewów bardzo bujnych, bardzo obficie kwitnących o pięknym, równym, kulistym kształcie. Jeżeli wierzchołki zawieratek nie są uszczykiwane, roślina ma wyraźną tendencję do wyrastania wzwyż, nabiera kształtu nieestetycznego, rozwichrzonego i nigdy nie kwitnie prawdziwie bogato.

Nasturcja, tak bardzo dekoracyjna, ma jedną zasadniczą wadę jako roślina balkonowa: staje się karmicielką liszek. Słodka „krew" jaka krąży w jej organizmie jest ich ulubionym pokarmem. Ze środków czysto domowych, środkiem w pewnej mierze zapobiegawczym będzie bardzo obfite, codzienne zraszanie nasturcji wodą zapomocą rozpylacza. Środkiem radykalnym — spryskiwanie, specjalną cieczą owado-bójczą. Ciecz taką można nabyć w zakładach ogrodniczych już w bardzo niewielkich dawkach.

Jeżeli mówimy o zraszaniu, trzeba położyć wybitnie silny nacisk na zbawienne działanie tego zabiegu. Codzienne wieczorne, obfite spryskiwanie roślin balkonowych daje wprost imponujące wyniki. Zbiegają się tutaj dwa zasadnicze czynniki: dostarczenie roślinie, zmęczonej wysoką temperaturą dnia letniego, odświeżającej wilgoci i spłókanie osadu kurzu, który utrudnia jej swobodne oddychanie zapomocą liści.

Wanda Dobrzańska.

Przerobione mieszkanie

MARJA ZDANOWICZ

W czasie pobytu na praktyce gospodarczej w Czechosłowacji zwiedziłam wzorowe mieszkanie miejskie dla rodziny, składającej się z 6 osób: rodziców, trojga dzieci i pomocnicy domowej.

Mieszkanie to, obecnie czteropokojowe z kuchnią i łazienką, zostało przerobione i urządzone z mieszkania dwupokojowego z kuchnią. Przeróbkę mieszkania oraz całkowite urządzenie wnętrz wykonano według projektów inż. V. Krcha i jego żony Bożeny Krchowej, gorących rzeczników naukowej organizacji w gospodarstwie domowem (i współpracowników „Skupiny pro organisaci domàcnosti" w Pradze).

Wygląd mieszkania przed przeróbką był taki: z klatki schodowej na prawo mieściła się duża kuchnia o dwóch oknach; na lewo zaś — jeden za drugim dwa pokoje; pierwszy z nich, mniejszy — o jednem oknie, drugi wgłębi, znacznie większy od pierwszego — o trzech oknach.

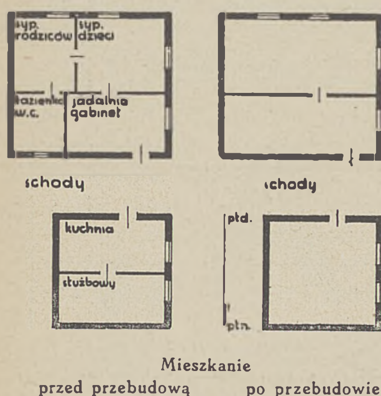
Przerobiono mieszkanie w ten sposób: kuchnię przedzielono na połowę, w każdej pozostawiając jedno okno; pierwszą połowę przeznaczono na kuchnię, drugą na pokój pomocnicy domowej.

W pokojach przeprowadzono przeróbki następujące: pierwszy pokój pozostawiono prawie bez zmian, oddzielając jedynie głuchą ścianą część jego wgłębi na łazienkę; drugi pokój przeznaczono na dwie sypialnie ścianą rozsuwaną, w części oszkloną, aby nie tamować światła i powietrza: pierwszą większą, o dwóch oknach — dziecinną, drugą mniejszą, o jednem oknie — rodziców; z tej drugiej sypialni przebito drzwi do łazienki.

Pierwszy pokój od wejścia przeznaczono łącznie na jadalnię, pracownię i świetlicę. Pod ścianą, oddzielającą łazienkę, ustawiono szafę niską, bardzo szeroką, złożoną z trzech oddzielnych części doskonale do siebie dopasowanych wymiarami; zależnie od potrzeby, można ustawić te części oddzielnie. W jednej części mieści się biblicteka; na drzwiach są też półki, aby książki stały tylko w jednym rzędzie; widzi się więc odrazu tytuły wszystkich książek bez wyjmowania ich i przekładania. W drugiej części szafy mieści się bielizna i naczynia stołowe kosztowniejsze i rzadziej używane; naczynia umieszczono na wysuwanych półkach w formie tac; z wysuniętej półki-tacy wyjmuje się z łatwością potrzebne w danej chwili przedmioty bez poruszania i przestawiania pozostałych. Wreszcie trzecia część szafy zawiera okrycia pana i pani, które wiszą na wygodnych wysuwanych wieszadłach; potrzebne okrycie zdejmuje się z wysuniętego wieszaka, nie gniotąc ani nie wyjmując innych.

W pokoju tym stoi jeszcze wygodna otomana, biurko i garnitur miękkich mebli z dużym stołem, który w czasie posiłków służy jako stół jadalny.

W sypialni dziecinnej umieszczono jasne lakierowane meble: krzesła, stoliki, szafkę na zabawki oraz dużą szafę z dwóch części; górna jest właściwą szafą z półkami na bieliznę i ubranie dziecinne (które układa się na pół-



Mieszkanie
przed przebudową po przebudowie



Bieg pracy przy przyrządzaniu i gotowaniu potraw: Po wysunięciu drugiej deski pomocniczej 1 przygotowuje się wszystkie przyrządy potrzebne przy przyrządzaniu potraw (2), produkty (3), potem naczynia (4 i (5); przygotowaną potrawę stawia się na płycie (6) i gotuje; użyte naczynia myje się, niektóre zaraz (7) lub odkłada (4,8,9); wreszcie gotowe potrawy układa się na desce (10) kredensu na naczynia stołowe (11).

Płaszczyzny do pracy zakreślone są ukośnie: deski przy kredensach; płaszczyzny do odkładania przedmiotów przy pracy zakreślone są w kratkę: półeczki blaszane przy płycie i deska przy kredensie; wreszcie płaszczyzny, służące do odkładania użytych naczyń, są kropkowane: wierzch szafki pod oknem i deska przy zmywalni.

kach); drzwi są oszklone i zasłonięte barwną firanką; dolna część zupełnie bez półek, bez spodniej deski i bez drzwiczek służy do wsuwania na dzień dwóch dziecinnych łóżek z pościelą; dolna część szafy jest zasłonięta taką samą firanką jak górna; boki są też zasłonięte. Łóżka dziecinne są to zwykłe sprężynowe materace bez pokrycia, ujęte w drewniane ramy z klatkami i zaopatrzone w niskie nogi; wsuwa się je z łatwością jedno pod drugie jak duże szuflady.

W sypialni rodziców, oprócz zwykłego umeblowania sypialni, zwracają uwagę wygodne szafy w murze na bieliznę i ubranie pana i pani; z sypialni rodziców przebito drzwi do łazienki niewielkiej, ale ze wszelkiemi wygodami. Dla oświetlenia łazienki zrobiono w niej okno na klatkę schodową.

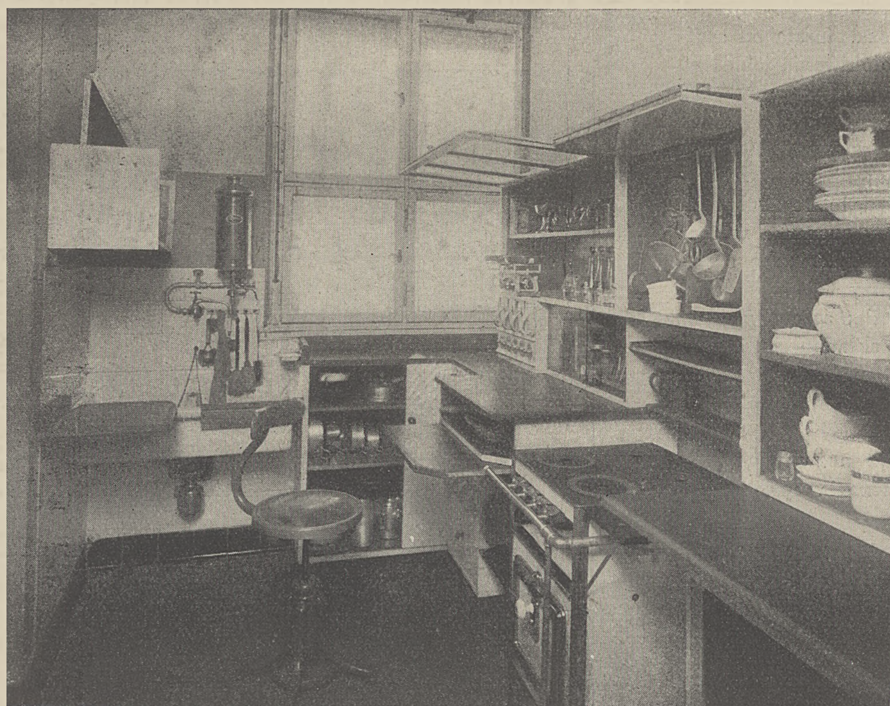
Dawną kuchnię zmniejszono umyślnie, aby otrzymać z jej części pokój dla pomocnicy domowej, a także, aby oszczędzić zbytecznych ruchów osobie pracującej w kuchni.

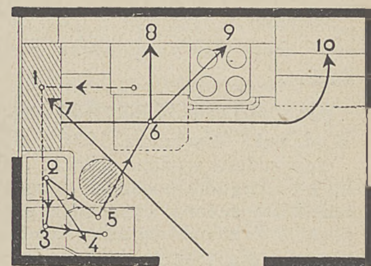
Wymiary kuchni są obliczone w ten sposób: długość kuchni powinna się równać szerokości płyty kuchennej więcej dwie szerokości rozpiętości ramion człowieka; szerokość zaś kuchni powinna się równać tylko jednej szerokości rozpiętych ramion człowieka. Dzięki takim wymiarom można dosięgnąć z łatwością wszystkich sprzętów w kuchni bez zbytecznego chodzenia.

Sama kuchenka jest gazowa angielska 4 fajerkowa, z półeczką z boku i z piecykiem. Ustawiono ją naprzeciw drzwi z klatki schodowej, w środku dłuższej ściany. Nad kuchenką umieszczono półki z przedmiotami potrzebnemi w czasie gotowania, to jest: pokrywy, łyżki, szumówki, przeciekacze (durszlaki), łopatki i t. p.; górna część półek ma opuszczone drzwiczki z 2-ch części, składanych jedna na drugą (patrz fotografje). Pod półką zamykaną znajdują się 2 półeczki niewielkie z blachy na przedmioty odkładane na chwilę po użyciu w czasie gotowania; na niższej z nich stoją 2 puszki na sól i cukier, konieczne przyprawy w czasie gotowania potraw.

Na prawo od płyty kuchennej znajduje się duży kredens; górna jego część zawiera naczynie stołowe, szuflady zaś sztućce i bieliznę stołową. Drzwi górnej części kredensu są łamane napół i składają się jedna na drugą w kierunku od lewej do prawej ręki. Na dole kredensu mieszczą się naczynia kuchenne rzadziej używane oraz naczynia do pieczenia i smażenia: blachy, brytfanny, patelnie, umyślnie umieszczone najbliżej płyty, gdzie się je odrazu stawia; drzwi dolnej części kredensu są zasuwane jedne za drugą.

Z lewej strony płyty kuchennej znajduje się drugi kredens-śpiżarnia z blatem do pracy. U góry w oszklonej jego części na pierwszej półce znajdują się naczynia stołowe do kawy i herbaty, maszynka do kawy i t. p.; na drugiej półce: waga na wysuwanej półce, aby nie trzeba było jej zdejmować do ważenia, oraz przyprawy płynne: oliwa, ocet, musztarda, buljon, soki, miód i t. p.; na trzeciej półce, na poziomie stołu do pracy, znajdują się przyrządy potrzebne przy przygotowaniu potraw: moździeż, tarki, lejki, noże, kwaterki, sitka i t. p. Górna część tego kredensu ma drzwi z ciężarkami — kulkami; po otworzeniu szafki, drzwiczki same się podnoszą, układają poziomo i tak utrzymują się dzięki odpowiednim ciężarkom





Bieg pracy przy myciu i sprzątaniu naczyń. Naczynia stołowe i sztućce, przyniesione z jadalni, składa się na wierzchu szafki 1, potem myje się w muszli 2; spłókuje w muszli 3 i suszy na suszarkach 4 i 5; po wysuszeniu układa się wszystkie naczynia na stałych przeznaczonych miejscach: stolnica, wałki, sita — 6, naczynia kuchenne— 7; przyrządy pomocnicze — 8 i 9; naczynia stołowe i sztućce — 10.

Kredens-śpiżarnia. U góry przyrządy do przygotowania potraw, u dołu podręczna śpiżarnia na produkty i przyprawy; kredens ma dwa blaty do pracy: stały i pomocniczy, wysuwany. Nad kuchenką gazową mieści się szafka na przedmioty potrzebne w czasie gotowania; pod szafką — półki na przedmioty odkładane na chwilę po użyciu w czasie gotowania potraw. Obok *kredens kuchenny na naczynia stołowe,* sztućce i bieliznę stołową; na dole składa się naczynia kuchenne rzadziej używane.

Pod oknem szafka na naczynia stale używane w czasie przyrządzania potraw. Zmywalnia z dwoma muszlami. Deska do ściekania wody, nad nią — talerzyk-suszarka.

umieszczonym w górnej ich części. Blat do pracy, jak również wszystkie blaty przy kredensach i szafce, są wyłożone linoleum.

Pod blatem do pracy jest druga wysuwająca się deska, powiększająca powierzchnię stołu w razie potrzeby, służąca na odkładanie przedmiotów narazie niepotrzebnych i t. d. Mały kwadrat w górnym blacie wyjmuje się jak klapka, odsłaniająca otwór, pod którym stoi pudełko blaszane na odpadki. Jeszcze jedna półka pod blatem służy na deski, stolnice, wałki, tace i sita. Przyrządza się potrawy, siedząc na krześle, którego wysokość i oparcie są regulowane. Małe szufladki w kredensie-śpiżarni są zrobione ze szkła w kształcie słoików z pokrywkami aluminjowemi, opatrzonemi w uchwyty i z napisami produktów; słoiki te, ułożone poziomo, zawierają korzenie i przyprawy. Niżej umieszczone większe szuflady, wykonane całkowicie z blachy i również opatrzone napisami, zawierają: kasze, mąki, grochy i t. .p.

Okno ma pomysłowo skonstruowany przyrząd do otwierania górnych części okna; wystarczy pociągnięcie sprężyny, aby przewietrzyć czy ochłodzić kuchnię i to w górnej jej części, a więc bardzo skutecznie i bez przeciągu.

Pod oknem znajduje się szafka na naczynia kuchenne, stale używane i to głównie do potraw gotowanych z dodatkiem wody; dlatego umieszczono tę szafkę obok kranu z wodą. Naczynie, wzięte z szafki, napełnia się wodą w potrzebnej ilości i stawia na płycie czy na stole do pracy. Drzwi są zasuwane wbok.

Wierzch szafki, pokryty linoleum, służy do odstawiania użytych naczyń kuchennych i stołowych, przeznaczonych już do mycia; bowiem obok szafki znajduje się zmywalnia z dwoma muszlami; pierwsza muszla od szafki służy do mycia naczyń, druga do spłókiwania ich. Nad zmywalnią umieszczono grzejnik gazowy do wody oraz przybory do mycia i czyszczenia naczyń.

Pod kątem prostym obok zmywalni znajdują się dwie suszarki do naczyń, jedna nad drugą; niższa, oparta o zmywalnię, to zwykła deska rowkowana, lekko nachylona do muszli celem lepszego ścieku wody; suszarka wyższa w formie skrzynki wiszącej, ma spodnią ściankę z poprzecznych prętów drewnianych; między te pręty umieszcza się umyte talerze i t. p. naczynia; szafkę zamyka się zgóry nadół drzwiczkami-klapą, składanemi jak okiennice.

Wszystkie sprzęty w kuchni, nie wyłączając półek, są biało lakierowane.

Podane na str. 144 i 145 ilustracje pozwalają stworzyć sobie dokładny obraz rozmieszczenia sprzętów w kuchni.

HIGJENA MACIERZYŃSTWA. Dr. J. Śmiarowska.

Wyd. aut. Warszawa, 1934 r. Str. 206, ilustr. 19. Zł. 4.—

Poprzednio wydane książki „Higjena młodej dziewczyny" i „Higjena mężatki" zostały obecnie uzupełnione dziełkiem świeżo wyszłem z druku „Higjena macierzyństwa". Tym cyklem autorka objęła najważniejsze zagadnienia higjeny w życiu kobiecem.

Wiadomości podane w ostatniej pracy dr. Śmiarowskiej obejmują wskazówki z higjeny ciąży, połogu, karmienia i pielęgnowania niemowlęcia; umożliwiają one każdej kobiecie uniknięcie błędów w okresie macierzyństwa.

OTWARCIE KLINIKI CHIRURGJI DZIECIĘCEJ.

Przy zbiegu ul. Marszałkowskiej i Litewskiej otwarto oddział chirurgiczno-ortopedyczny kliniki chorób dziecięcych Uniwersytetu Warszawskiego.

Na czele stanął znany specjalista dr. med. Marjan Piasecki.

INSTYTUT WYCHOWAWCZY DLA DZIEWCZYNEK W RABCE.

Instytut „Dom rodzinny" przyjmuje na stałe wychowanie do lat 16-tu (wyjątkowo na czas krótszy np. na sezon), dziewczynki od lat 5—7, pozbawione z jakichkolwiek powodów opieki rodzicielskiej, ze sfer kulturalnych. Zapewniona troskliwa opieka i nauka szkolna.

Nauka: 1 rok przedszkole, potem pokolei 6 klas szkoły powszechnej i 4 klasy gimnazjum. Języki: francuski i angielski, muzyka, gimnastyka rytmiczna, roboty ręczne, gospodarstwo, zabawy, rozrywki.

Siły wychowawcze i naukowe z pełnemi kwalifikacjami, z wykształceniem akademickiem, wychowaniem harcerskiem.

Mieszkanie oraz życie higjeniczne i staranne, pobyt w zdrowem górskiem powietrzu, ewentualne korzystanie z kąpieli i urządzeń uzdrowiskowych. W Instytucie stały lekarz.

Przyjmowane są tylko dzieci zdrowe, t. j. nie obciążone chorobą zakaźną lub wadą organiczną, zbadane przez lekarza.

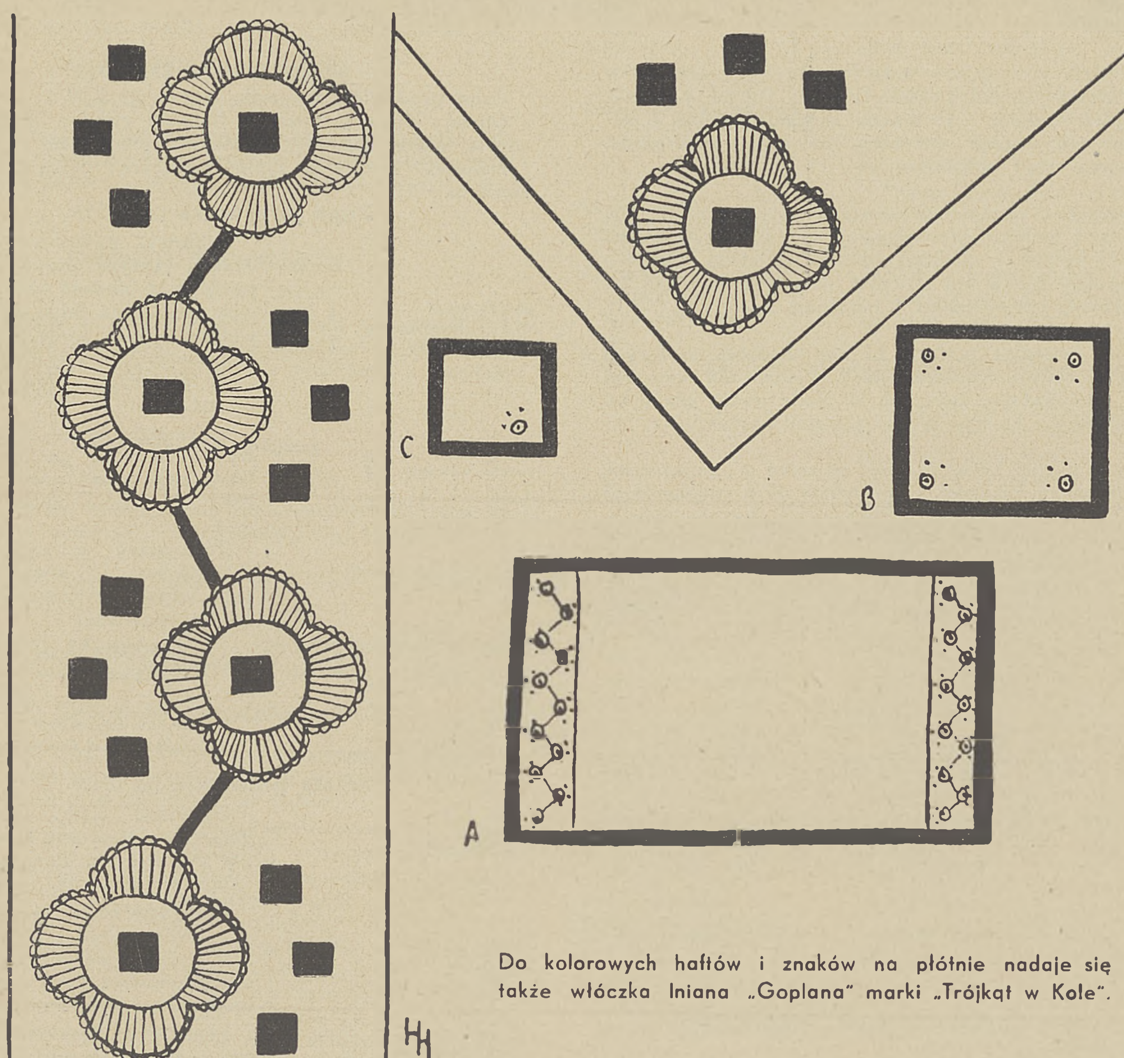
Dzieci muszą posiadać własną bieliznę, ubranie, obuwie i pościel. Fartuszki i koce białe, jednakowe dla wszystkich, sprawia Instytut za złożeniem jednorazowo kwoty 40 zł.

Opłata 180 zł. miesięcznie za utrzymanie i naukę w przedszkolu i szkole powszechnej, t. j. 2.160 zł. rocznie.

Otwarcie Instytutu nastąpi 15 czerwca 1934 r.

Informacji pisemnych udziela prof. Antonina Piętkowa, Kraków, Plac na Groblach 19, III p. front; osobistych — codzień od godziny 15-ej.

Lniane nakrycia stołowe są dziś modne



Do kolorowych haftów i znaków na płótnie nadaje się także włóczka lniana „Goplana" marki „Trójkąt w Kole".

Wykwintne i modne nakrycie stołu stanowią różnej wielkości serwetki pod talerze, na środek stołu, do wytarcia ust i t. d. Podobne nakrycie jest nietylko modne, ale i praktyczne, jako łatwiejsze do prania niż duże obrusy.

Na takie nakrycie można zastosować szare wiejskie płótno lub tak teraz rozpowszechnione kolorowe płótna krajowego wyrobu. Pierze się je w sposób następujący. Należy rozpuścić zwyczajne mydło w ciepłej wodzie, lekko przeprać dwa razy, spłókać i wyżąwszy w ręcznik (ażeby kolory nie pozachodziły), trochę przesuszyć i prasować na grubszym podkładzie dla uwypuklenia haftu.

Na tej stronie podajemy wzory serwetek: A — pod talerze: wielkości 34 x 50 cm, ozdobione szlakiem po obu węższych bokach; B — na środek stołu wymiaru 30 x 30 cm z czterema narożnikami; C — serwetka do ust wymiaru 16 x 16 cm z jednym narożnikiem.

Można też zrobić środkową serwetę podłużną lub biegnik, a także małe serwetki 20 x 12 cm pod kieliszki, o ile zasiada większa ilość osób do stołu.

Kwiaty robimy ściegiem dzierganym w kolorze koralowym a kwadraty haftem płaskim lub atłaskiem w kolorze bronzowym. Można także zrobić niebieski z granatowym, pomarańczowy z ciemno zielonym, czerwony z czarnym i t. p., zależnie od serwisu i koloru płótna. Obrąbek wykończony mereżką lub sznureczkiem. Bawełna perlé.

Truskawkowy poncz mrożony

Proporcja na 4—5 osób.

wg. przepisu Pani Elżbiety.

Dodatki: 2 paczki galaretki poziomkowej „LUBA", 2 szklanki cukru, 6 szklanek wody, truskawki świeże lub konfitury truskawkowe, duży kieliszek araku, duży kieliszek likieru Marasquino.

Sposób przyrządzania: Zrobić galaretkę według przepisu, podanego na paczce, biorąc jednak zamiast dwóch szklanek wody — trzy szklanki na każdą paczkę i podwajając ilość cukru. Stygnącą galaretkę wlać do maszynki do lodów, obłożonej lodem i solą i zamrozić, kręcąc, jak zwykłe lody. Gdy masa zacznie gęstnieć, wyjąć łopatkę środkową, wlać kieliszek araku, drugi marasquina, wymieszać od dna. Nakładać w płaskie kieliszki od szampana lub w wysokie szklaneczki, zwane szampankami. Na wierzch położyć po ładnej, utarzanej w cukrze-pudrze truskawce lub po truskawce konfiturowej i natychmiast podać, aby się poncz nie rozpuścił. Dobrze jest dodać do ponczu na dokręceniu trzy surowe białka, które zbijając się razem z masą, nadają jej lekkość.



OBIADY i KOLACJE W CZERWCU

ZOFJA CZERNY-BIERNATOWA

W układzie jadłospisów zastosowano tym razem nieco inną formę niż dotychczas. Bowiem dobrze wykonać poszczególny przepis — to jeszcze zamało. Musimy z metod gotowania usunąć wszystko, co jest niewskazane, marnotrawne, zbyt kosztowne.

By zwiększyć wartość dietetyczną potraw, zaleca się w przepisach dodanie surowego mleka i surowych żółtek do zup, do innych — dodanie surowej śmietany. Oczywiście surowego mleka nie możemy stosować, gdy nie jesteśmy pewne zdrowotności i czystości mleka.

Podobnie przepisy podają do zup dodatek surowych żółtek. Pamiętajmy, że śmietana i jaja to też wiosenne nowalje. Nie dlatego, żeby ich w zimie wcale nie było, lecz są w zimie i bardzo drogie, i mniej wartościowe.

Przy zakupie jaj musimy dbać również o zaopatrzenie się w doborowy produkt. Wprawdzie jajo niepierwszej świeżości nie jest tak szkodliwe jak zakażone mleko, nie przynosi jednak organizmowi tej korzyści, której po niem oczekujemy. Wartość witaminowa jaja zależy od jego świeżości, gdyż w miarę przechowywania witaminy jaja ulegają rozkładowi. Obecność w jaju witaminy D zależy przytem w znacznym stopniu od warunków, w których żyje kura. Jeśli kura przebywa wiele na słońcu, na świeżem powietrzu, zwiększa się zawartość witaminy D w jaju. Jaja kur hodowanych w ciemnych i źle przewietrzanych kurnikach są ubogie w witaminy. Czy jest jakaś cecha, po której można to rozpoznać? Obecności, względnie nieobecności witaminy D na oko poznać nie można. Natomiast można poznać w żółtku obecność witaminy A, która powstaje ze związku zabarwionego żółto - pomarańczowo (karotyna). Im więc intensywniej zabarwione jest żółtko, tem więcej zawiera witaminy A.

Jeśli często używamy żółtek do podprawiania zup (zwłaszcza dla dzieci ważna witamina D przeciwkrzywicza; witamina A — witamina wzrostu), pozostaje nam wiele białek, które należy przechowywać w porcelanowem naczyniu w chłodnem miejscu i zużywać w miarę zapotrzebowania.

W tym celu jadłospisy przewidują szereg potraw z białek.

Pewne szczegóły techniczne podanych przepisów zmierzają również do zwiększenia wartości dietetycznej danych potraw. A więc przepis na sałatę z rzodkwi wskazuje, że *nie należy* po wyciągnięciu soku komórkowego przy pomocy soli usuwać go przez odlewanie i t. d.

Ażeby te różne szczegóły techniczne wypływały z całej pracy same przez się, bez długich opowiadań, użyto: 1) klamer i odstępów między grupami składników, 2) uszeregowania składników według ścisłej kolejności, 3) umieszczono wskazówki równolegle do składników, do których się odnoszą.

Wyjaśnimy to na przykładzie. Kości, włoszczyzna i woda, t. j. 3 składniki wywaru połączone są klamrą i oddzielone kreseczką od następnej grupy, ponieważ gotuje się je zawsze razem. Podobnie dla zrozumiałych powodów obejmuje się klamrą masło i żółtka, albo masło, mąkę i wywar z mięsa. Równoległe objaśnienie wskazuje, w jaki sposób ze składnikami temi należy postąpić, a racjonalne rozłożenie poszczególnych czynności jest ułatwione przez odpowiednie uszeregowanie składników w tej kolejności, w jakiej osoba pracująca ma z niemi do czynienia.

Jadłospis I mięsny*)

Cena produktów na osobę około zł. 1.10.

Obiad. Zupa jarzynowa. Sznycle cielęce. Sałata głowiasta. Kisiel kakaowy z mlekiem słodzonem.

Kolacja. Budyń ze szpinaku. Czarny chleb z masłem. Herbata.

Zupa jarzynowa (zł. 0.57)

20 dkg kości
35 „ włoszczyzny
1 1/2 litra wody

Ugotować wywar z kości, odcedzić; jarzyny oczyścić szczoteczką pod bieżącą wodą, oskrobać, zetrzeć na tarce, zalać niewielką ilością wody, ugotować na silnym ogniu pod przykryciem, przetrzeć, połączyć z wywarem.

2 dkg mąki
trochę wywaru

1 jajo
3 dkg mąki } lane ciasto

Mąkę rozmieszać ostudzonym wywarem, wlać na resztę wywaru, zagotować, dodać soli, na zupę wlać lane ciasto, zagotować.

1/4 litra mleka pełnego
2 żółtka

Rozmieszać w wazie mleko z żółtkiem; do mleka wlewać zupę cienkim strumieniem, mieszając mątewką.

Sznycle cielęce (zł. 1.51)

65 dkg sznycli cielęcych
sól
1 jajo
2 dkg mąki
3 „ bułki tartej
4 „ stopionego sadła

Ziemniaki (zł. 0.13)

60 dkg ziemniaków
sól
woda
zielona pietruszka
2 dkg masła surowego

Sałata głowiasta (zł. 0.42)

3 główki sałaty

Oddzielić listki sałaty od główki, opłókać pod bieżącą wodą, osączyć na sicie, przewracając kilkakrotnie.

sok z 1 1/2 cytryny
3 łyżki wody
(cukier)

Przygotować ostrą lemoniadę z cytryny, wody i cukru, listki sałaty ułożyć na salaterce, większe przekrajać parę razy, polać lemoniadą, wymieszać.

15 dkg śmietany
zielony koperek

Przed podaniem polać śmietaną, posypać koperkiem.

Kisiel kakaowy z mlekiem słodzonem (zł. 0.45)

1/2 l. mleka pełnego
2 dkg kakao
6-7 dkg mąki ziemniacz.
trochę zimnego mleka
6 dkg cukru

3/8 l. mleka pełn. surow.
3 dkg cukru } do polania.

Budyń ze szpinaku (zł. 0.62)

60 dkg szpinaku
woda
sól

Zagotować wodę z solą w większem naczyniu; od szpinaku odciąć korzenie, listki wraz z ogonkami opłókać bardzo starannie pod bieżącą wodą; wrzucić na wrzącą osoloną wodę; zagotować kilka razy bez przykrycia na bardzo silnym ogniu, odcedzić, odcisnąć łyżką na cedzaku, przepuścić przez maszynkę.

6 dkg bułki czerstwej
1/8 litra mleka

4 dkg masła
4 żółtka

5 białek (piana)
sól, czosnek
3 dkg masła do polania

Chleb, masło, rzodkiewka, herbata (zł. 0.67)

40 dkg chleba żytniego razowego
5 dkg masła deserowego
1 „ herbaty
5 dkg cukru
1 cytryna
2 wiązki rzodkiewki

*) Proporcje na 4 osoby. Ceny warszawskie. Przy jadłospisie podano ceny produktów do obiadu i kolacji razem na 1 osobę, zaś ceny przy przepisach dotyczą produktów na całą potrawę.

Jadłospis II bezmięsny

(około zł. 1.32 od osoby).

Obiad. Zupa cytrynowa z ryżem. Budyń ze smardzów (1). Placek półkruchy z marmeladą z rzewienia (rabarbaru). Herbata.

Kolacja. Kruszki (flaki) cielęce z ziemniakami (2).

Jadłospis III bezmięsny

(około zł. 0.84 od osoby).

Obiad. Zupa z rzewienia ze śliwkami — grzanki (3). Omlet ze szpinakiem. Tarta kaszka z sosem waniljowym.

Kolacja. Młode ziemniaki, jaja sadzone. Mleko zsiadłe.

Jadłospis IV bezmięsny

(około zł. 1.12 od osoby).

Obiad. Zupa z młodych jarzyn. Jaja w muszelkach (4). Galaretka malinowa, drobne ciastka.

Kolacja. Leniwe pierogi. Chleb Grahama z masłem i tartą rzodkwią (5).

Jadłospis V mięsny

(około zł. 1.— od osoby).

Obiad. Rosół z kluskami półfrancuskiemi. Sztuka mięsa, młode ziemniaki, sos szczypiorkowy. Pianka z truskawkami (6).

Koalcja. Sałata z rzodkiewek. Chleb czarny. Herbata.

PRZEPISY (proporcje na 4 osoby).

(1) Budyń ze smardzów (zł. 1.30)

Wygotować formę budyniową, posmarować i wysypać bułeczką. Nastawić wodę na budyń w naczyniu dostosowanem wielkością do wymiarów formy.

75 dkg smardzów
trochę wody

Smardze oczyścić z piasku (opłókać), pokrajać w talarki, dodać trochę wody, ugotować na silnym ogniu pod przykryciem, ostudzić.

4 dkg topionego świeżego sadła
2 dkg cebuli

6 dkg bułki czerstwej
$^1/_8$ litra mleka
4 żółtka
4 białka (piana)

sól, pieprz
3 dkg masła do polania
1 „ „ „ smarowania formy

Namoczyć bułki w mleku, odcisnąć. Cebulę pokrajać w drobną kostkę, zarumienić na jasny kolor z tłuszczem; gdy ostygnie dodać po 1 żółtku, ucierać, dodać odciśniętej bułki, rozetrzeć.

Ubić sztywną pianę z białek, wymieszać z utartą masą i smardzami, dodać soli i pieprzu do smaku. Masę wyłożyć do formy budyniowej, zamknąć, gotować w wodzie 3 kwadranse.

Ugotowany budyń wyjąć, polać masłem.

(2) Kruszki (flaki) cielęce (zł. 1.18)

20 dkg włoszczyzny
80 „ kruszek cielęcych
przyprawy

3 dkg masła
2 „ mąki
wywar z kruszek

sól, pieprz, majeranek

Kruszki bardzo starannie opłókać i umyć rękami pod strumieniem bieżącej wody; jarzyny opłókać, oczyścić, ugotować wraz z kruszkami w niewielkiej ilości wody; gdy miękkie, odcedzić, pokrajać jarzyny i mięso; przyrządzić jasną zasmażkę, rozprowadzić wywarem z mięsa, mieszając zagotować; do sosu wrzucić mięso, wymieszać, przyprawić, podgotować chwilę.

Ziemniaki:

1 kg ziemniaków
sól
woda
zielony koperek

Podawać z knedlami ziemniaczanemi, pulpetami ze szpiku, z kaszami, z ziemniakami.

(3) Zupa z rzewienia (rabarbaru) ze śliwkami (zł. 0.73)

20 dkg śliwek suszonych
30 „ rzewienia (rabarbaru)
1 litr wody

Śliwki opłókać starannie w ciepłej wodzie. Rzewień opłókać, przepuścić ze śliwkami przez maszynkę (lub pokrajać w kawałki), ugotować w wodzie, przetrzeć przez sito, odcedzić.

2 dkg mąki ziemniaczanej
$^1/_{16}$ litra wody zimnej

Mąkę z wodą wymieszać, wlać na wrzący wywar, mieszając zagotować, dodać cukru do smaku, ostudzić.

10 dkg cukru
surowa skórka cytrynow.

Przed podaniem wymieszać z surową tartą skórką cytrynową.

Grzanki rumienione bez masła

3 bułki „warszawianki"

Bułki pokrajać w cienkie kromki, zrumienić w piekarniku na kolor jasno żółty.

(4) Jaja w muszelkach (zł. 0.84)

8 jaj
woda

Jaja oczyścić szczoteczką i solą pod bieżącą wodą, zalać zimną wodą, ugotować na twardo, obrać ze skorupki, pokrajać w grubą kostkę, 3 żółtka zostawić w całości.

4 dkg masła
4 „ mąki
$^1/_4$ litra mleka
sól, sok z cytryny do smaku

Przyrządzić białą zasmażkę z masła, mąki i mleka, dodać soli, soku z cytryny, z sosem wymieszać jaja, nałożyć muszelki.

2 dkg masła do skropienia

Każdą muszelkę posypać przetartem żółtkiem, skropić masłem, zapiec.

rzodkiewka, zielona pietruszka do przybrania

Przed podaniem przybrać pietruszką, rzodkiewką.

(5) Sałata z czarnej rzodkwi, chleb Grahama, masło (zł. 0.55)

4 małe „grahamki"
5 dkg masła deserowego
2 czarne rzodkiewki
sól

Rzodkiew oczyścić szczoteczką pod bieżącą wodą, obrać, zetrzeć na grubej tarce od jarzyn, lekko posolić; podawać gdy wydzieli się sok.

(6) Pianka z truskawkami (zł. 0.87)

40 dkg truskawek
16 „ cukru w pudrze
sok z jednej cytryny
4 białka (piana)

Truskawki obrać z działek kielicha, opłókać na cedzaku pod strumieniem bieżącej wody, rozmiażdżyć lub pokrajać. Białka pozostałe z kilku dni ubić na sztywną pianę, dosypać cukru i ubijać przez pół godziny, dodając potrochu rozmiażdżonych lub lepiej — pokrajanych truskawek. Wkońcu dodać soku z cytryny do smaku, wyłożyć na półmisek szklany, przybrać połówkami truskawek.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHY INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35

NR. 69. KOSTKI BULJONOWE I PRZYPRAWA DO POTRAW „SMAK"

Wytwórca: f-a „Smak" Józef Tkocz, Mysłowice. *Cena:* kostka wagi 1 g — 9 gr.; butelka wagi 40 g — 1 zł.

Opis. Kostki buljonowe i przyprawa do potraw „Smak" są wyrabiane na wyciągach grzybowych i jarzynowych. W handlu spotyka się je w opakowaniu z papieru koloru pomarańczowego z napisem białym „Smak".



Zastosowanie. Kostka buljonowa „Smak" łatwo się rozpuszcza w $^1/_4$ l. wrzącej wody na ciemny płyn, który może być podstawą zup. Przyprawy „Smak" można używać do polepszenia smaku kasz, jarzyn i sosów.

NR. 74. CYKORJA, DOMIESZKA DO KAWY „SŁOŃCE", KAWA SŁODOWA I MIESZANKA BOHMA.

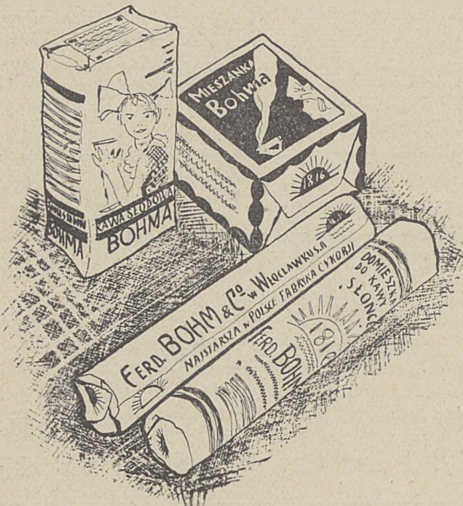
Wytwórca: Zjednoczone Fabryki Cykorji Ferd. Bohm i Gleba, spółka akcyjna w Włocławku. Do nabycia w sklepach spożywczych. *Cena* za paczkę:

Cykorja Bohma, w opakowaniu żółtem $^1/_6$ kg — 32 gr.

Domieszka do kawy „Słońce", w opakowaniu pomarańczowem, $^1/_6$ kg — 35 gr.

Kawa słodowa Bohma, $^1/_4$ kg — 42 gr.

Mieszanka Bohma $^1/_4$ kg — 60 gr.



Opis. Cykorja Bohma w opakowaniu żółtem oraz *Domieszka do kawy „Słońce"* w opakowaniu pomarańczowem jest wyrabiana z korzenia cykorjowego; pierwsza z nich zawiera więcej wilgoci niż druga. *Kawa słodowa* wyrabiana jest z jęczmienia, który po słodowaniu został opalony. *Mieszanka Bohma* jest zrobiona z kawy słodowej i cykorji. Sprzedaje się ją w stanie mielonym.

Zastosowanie. Cykorję stosuje się często jako domieszkę do kawy prawdziwej lub zbożowej. Domieszka cykorji może wynosić mniej więcej $^1/_3$ część ciężaru kawy i wtedy nadaje jej pewną przyjemną gorycz i ładny ciemny odcień. Cykorja Bohma i Domieszka „Słońce" dają się łatwo dzielić na kawałki i łatwo rozpuszczają się w wodzie. Kawa słodowa oraz Mieszanka Bohma są smacznemi, zdrowemi i taniemi namiastkami kawy; są one także pożywne, gdyż słód palony zawiera do 40% cukru.

Co trzeba wiedzieć o cykorji?

Cykorja dzika (łac. Cichorium Intybus) jest rośliną bardzo rozpowszechnioną w Europie i używaną jako lekarstwo regulujące trawienie.

Korzeń cykorji nie dziko rosnący lecz uprawiany staje się gruby i mięsisty; po wymyciu, wyprażeniu i zmieleniu używa się go jako namiastkę kawy.

Cykorja palona posiada następujący skład chemiczny: wody 13%, substancji azotowych 6,5% tłuszczu 2,7%, cukru 17,9%, ciał bezazotowych organicznych 41%, błonnika 12%, popiołu 6%, z tego substancji rozpuszczalnych w wodzie 61%.

Łodygi cykorji oraz liście gatunku cykorji, pochodzącego z Indji Wschodnich t. zw. Endywji, są używane w postaci zielonej sałaty, hodowanej w ogrodach.

Biała barwa liści cykorji, którą jadamy jako sałatę w zimie o charakterystycznym gorzkim smaku, pochodzi stąd, że pędzi się ją sztucznie w ciemnych piwnicach; a jak wiadomo, ciałka zieleni czyli chlorofil rozwijają się w roślinach tylko na świetle.

Cykorję jada się zatem w postaci ziółek leczniczych, sałaty i surogatu kawy. Cykorja znajduje zastosowanie również jako dodatek do paszy dla bydła. Używana w małych ilościach, podnosi smak i jest zupełnie nieszkodliwa.

Duże ilości spożytej cykorji wywołują podobno wrażenie oszołomienia, czego oczywiście nie bierze się w rachubę wobec tego, że niema chyba amatorów zjadania dużych ilości cykorji.

KURS PRZETWÓRSTWA OWOCOWEGO.

Kurs przetwórstwa owocowego odbędzie się 6, 7 i 8 czerwca, b. r. w lokalu Związku Pań Domu, Warszawa, Nowy Świat 9, w godz. od 17 do 20.

Zapisy przyjmuje i informacji udziela Sekretarjat Związku Pań Domu.

Kurs ten organizowany przez Instytut Gospodarstwa Domowego i Związek Pań Domu w Warszawie obejmuje pogadanki i pokazy przyrządzania kompotów i dżemów według najnowszych metod.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

PRACA W ODDZIAŁACH

Zamieszczamy in extenso sprawozdanie Oddziału w Częstochowie według przysłanego listu. Podajemy do wiadomości Pań Sekretarek Oddziałów, iż jest to jedno z niewielu wzorowo napisanych sprawozdań, jakie dotąd Zarząd Główny otrzymywał.

Oddział w Częstochowie. Sprawozdanie za miesiąc marzec 1934 r.

1. Posiedzeń Zarządu odbyło się 2.
2. Zebrań członkiń odbyło się 1.
3. Wydział Kursów i odczytów zorganizował 5 odczytów przy średniej frekwencji 50 osób:

dn. 7. III. odczyt p. t. „Porządki sezonowe" z pokazem używania odkurzacza wygłosiła p. Kolbińska;

dn. 14. III. pogadankę p. t. „Chlorkowanie bielizny" wygłosił mgr. Włosiński;

dn. 21. III. pogadankę p. t. „Ciasta Wielkanocne" wygłosiła p. St. Dębska;

dn. 21. III. pogadankę p. t. „Pielęgnowanie roślin pokojowych" z pokazem przesadzania wygłosił inż. Szufleta.

Przeprowadzono: a) Kurs miesięczny gimnastyki dla pań, prowadzony przez nauczycielkę p. H. Łuczkowską; b) miesięczny kurs tańca, prowadzony przez p. Kosteckiego; c) 5-cio godzinny kurs buchalterji domowej, prowadzony przez prof. Królikowskiego; d) dwudniowy kurs porządków sezonowych, prowadzony przez nauczycielkę p. Kolbińską; e) jednodniowy kurs pieczenia tanich mazurków, prowadzony przez p. Dębską w dn. 23 marca przy ogólnej liczbie 16 osób.

4. Bibljoteka i czytelnia czynne były raz w tygodniu od godz. 16—19-ej.
5. Wydział ogrodniczy zorganizował odczyt jak wyżej.
6. Wydział Klubowy zorganizował 4 zebrania towarzyskie. Dwa urządzone przez p. Monikowską i Jaworską, dwa przez p. Kowalską.
7. W marcu przybyło 5 nowych członkiń.

Oddział w Bydgoszczy urządził 4 kwietnia zabawę taneczną i konkurs mazurków. I nagrodę (roczna prenumerata PANI DOMU) otrzymała p. Kulmatycka, II-gą — pp. Krzymińska i Zagórska.

Dn. 5 kwietnia odbyło się zebranie członkiń, na którem p. Chrostowska wygłosiła bardzo ciekawy odczyt „Psychologja dziewcząt w wieku dojrzewania".

Wznowiono kursy robótek ręcznych.

Oddział w Kosowie. W marcu urządzono popularny dwutygodniowy kurs pieczenia i gotowania przedświątecznego. W kursie wzięło udział 15 pań. Zakończenie kursu obchodzono bardzo uroczyście.

Oddział w Krakowie. W wyniku wyborów z 5 marca Zarząd Oddziału przedstawia się następująco: przewodnicząca p. Kamilla Nitschowa, vice-przewodn. pp. Jacewiczowa i Turowa, sekretarka p. Skarzeńska.

Oddział ma następujące sekcje: towarzyską, kursową, udoskonaleń technicznych, kół dzielnicowych, służby domowej, bibljoteczną, dokształcania gospodarczego, poradni prawnej, poradni kosmetycznej.

Adres Oddziału — ul. Dunajewskiego Nr. 1.

W lutym i marcu b. r. wygłoszono referaty: „Jak pani domu może zachować młodość i urodę" — p. Werbion Kleska; „Rola kobiety w salonach literackich" — p. Leśniodorski; „Sekrety pani domu" — p. Szczepańska; „Doświadczenia teatralne" — p. dr. Dobrowolski. Na jednem zebraniu odbyło się wesołe zakończenie karnawału, na drugiem „Loterja Amerykańska".

W dalszym ciągu prowadzony jest kurs porządków dla uczennic gimnazjalnych. Odbył się 5-ty kurs gotowania dla inteligencji, 10-cio lekcjowy kurs kroju i modelowania, kilka pokazów z dziedziny kulinarnej jak pokaz kanapek, sałatek, majonezu, kruchych ciast, francuskiego ciasta w zastosowaniu do przystawek i legumin, ciast drożdżowych i lukrowania tortów. Pokazy te cieszą się wielkiem powodzeniem, frekwencja dochodzi do 60-ciu osób.

Oddział we Lwowie. Po dokonaniu dorocznych wyborów Zarząd Oddziału przedstawia się następująco: przewodnicząca p. Helena Grucowa, vice-przewodniczące pp. Gronziewiczowa i Weiglowa, sekretarka p. Neymanowa, skarbniczka p. Sokolnicka.

Dn. 5 lutego odbyło się uroczyste poświęcenie nowego lokalu Oddziału.

Lutowe zebranie członkowskie poświęcono rozważaniom nad stosunkiem pani domu do pracownicy domowej. Dr. Krukowska wygłosiła odczyt „Higjena pracy kobiety", poczem nastąpiła dyskusja.

Urządzono dla członkiń dwa kursy: sałatek i zimnych przystawek, i dwa kursy dla pracownic domowych: „O praniu bielizny i czyszczeniu plam" oraz „ O nastawianiu i doprawianiu zup".

Z działu towaroznawstwa urządzono pokaz rozbierania mięsa wołowego. Członkinie Oddziału zwiedziły w końcu lutego lwowską Centralę Telefoniczną. Z dniem 8 lutego otworzono w lokalu Oddziału czytelnię czasopism kobiecych, czynną w każdy czwartek. Zebrania towarzyskie i brydż odbywają się co poniedziałek.

Oddział w Łodzi. Według wyborów na walnem zebraniu z 16 marca Zarząd ukonstytuował się tak: przewodniczące: pp. Kroh i Endowa, sekretarka p. Skrzyńska, skarbniczka p. Buttlerowa.

Oddział w Tczewie dokonał wyborów uzupełniających na walnem zebraniu 7 lutego. Ustąpiła p. Golędzinowska, na jej miejsce wybrano p. Czechowiczową. Przewodn. p. Ruśkiewiczowa wygłosiła referat o soji. Urządzono herbatę towarzyską i pokaz „Herva-Matte". Członkinie udzielały sobie wzajemnie przepisów kulinarnych.

Oddział w Toruniu. Dn. 3 marca dr. Jakubowski wygłosił odczyt „O rybach, ich chorobach, sposobie rozpoznawania w stanie świeżym i niezdatnym do użytku". Prelegent wyjaśnił również jak należy mięso z ryby gotować w celu zabicia bakterji chorobotwórczych i jak przechowywać ryby w obawie przed zepsuciem.

Po odczycie dokonano otwarcia wystawy w Państwowej Szkole Zawodowej pod nazwą „Pokaz nowości w gospodarstwie domowem". Na pokaz złożyły się nowoczesne sprzęty gospodarcze, dostarczone przez poszczególne miejscowe firmy, sprzęty własne Oddziału, komplet z Centrali Związku oraz wydawnictwa i liczne plakaty propagandowe. Wystawa była otwarta wieczorem dn. 3. III. i w niedzielę dn. 4. III. Na wystawie częstowano gości herbatą brazylijską „Herva-Matte" i ciastami z dodaniem lubanozy. Ciasta dostarczone zostały przez fabrykę „Lubań". Wystawę zwiedziło około 200 osób, z tego 20 osób zapisało się do Związku.

Drugie zkolei zebranie członkiń odbyło się 17-go marca i objęło:

1. Referat p. Masłowskiego o założeniu spółdzielni Spożywców w Toruniu, z udziałem członkiń Oddziału.
2. Sprawozdanie przewodniczącej z Walnego Zjazdu w Poznaniu.
3. Referat delegata Ubezpieczalni Społecznej w sprawie opłat za służbę domową oraz
4. dyskusję na temat taktyki pani domu względem służby domowej.

Od dn. 16 marca Oddział korzysta bezpłatnie z lokalu Związku Obrony Kresów Zachodnich przy ul. Kopernika 7. Zebrania w cukierni zlikwidowano.

Oddział w Warszawie. Dn. 9 marca na zebraniu członkowskiem obrady poprzedzone zostały uroczystością wręczenia dyplomów i odznak honorowych czterem pomocnicom domowym członkiń Związku za długoletnią i rzetelną pracę w jednym domu, względnie w jednej rodzinie. Do odznaczonych p. Halina Lutostańska wygłosiła serdeczne przemówienie.

Nagradzanie pomocnic domowych przez Związek Pań Domu ma na celu: wyróżnienie jednostek wzorowych za ich pracę; podniesienie zawodu i godności pomocnic domowych wreszcie rozpowszechnienie przekonania, że trud ich jest oceniany i szanowany przez zrzeszone w Związku panie domu.

Na zebraniu zwykłem 6 kwietnia p. Zofja Kunińska wygłosiła pogadankę „Jak przesadzać rośliny". Prelegentka wskazała sposób przesadzania roślin pokojowych z uwzględnieniem odpowiedniego dla nich gatunku ziemi i omówiła metody zwalczania szkodników.

Na zebraniu 4 maja referat wygłosiła mag. dietetyki M. Morzkowska: „Dieta wiosenna". Następnie p. Ładzina zaznajomiła członkinie w odczycie „Panie domu zagranicą" z rozwojem i działalnością gospodarczych związków kobiecych w całej Europie. Odczyt nasunął refleksje, że dotychczasowa paroletnia praca Z. P. D., choć pełna wysiłku, jest dotąd w rezultatach znikoma w porównaniu z wynikami pracy stowarzyszeń zagranicznych. Wypływa to z większego zrozumienia tamtejszych kobiet konieczności zrzeszania się.

Przewodnicząca Zarządu Głównego p. Iza Mandukowa podała do wiadomości, że Związek współpracuje z Komitetem Wystawy „Len polski", na której będzie miał własne stoisko i udzieliła wyjaśnień w sprawie wejścia w życie ustawy o mleku, oraz w sprawie organizacji „Dnia mleka".

Wydział Kursów zorganizował 8 lekcjowy kurs gosp. dom. dla studentek i studentów i takiż kurs dla harcerek i harcerzy. Wydział wycieczkowy organizuje wycieczki do: Chyliczek, Instytutu Wychowania Fizycznego itp.

Wydział Bibljoteki zapoczątkował szereg wieczorów dyskusyjnych odczytem p. Jadwigi Kiewnarskiej (Well) na temat „Całe życie Sabiny" Boguszewskiej i „Ziemia Elżbiety" p. Gojawiczyńskiej.

Zebrano wśród obecnych zł. 68.50 gr. na budowę samolotu im. Żwirki i Wigury.

Ostatnie zebranie przedwakacyjne odbędzie się 1-go czerwca.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

PRACA WŚRÓD KOBIET WIEJSKICH. Materjały pomocnicze dla działalności Zarządów i Instruktorek Kół Gospodyń Wiejskich. Część I-sza: Zagadnienia organizacji pracy. Pod red. Marji Karczewskiej. Wyd. Związku Izb i Organizacyj Rolniczych, Warszawa 1934. Str. 66.

Pierwszy biuletyn omawiający organizację pracy gospodyni i instruktorki na wsi zawiera artykuły: M. Karczewskiej, M. Kozłowskiej, J. Jeziorowskiej, J. Turowej i M. Strasburger.

NOWOCZESNA GOSPODYNI WIEJSKA. (trzy życiorysy) opracowała podług notatek autobiograficznych *Marja Karczewska*. Str. 38. 1932. Wydawnictwo Stow. „Służba Obywatelska". Cena 50 gr.

Co pewien czas ukazuje się nowy interesujący życiorys zasłużonych kobiet. Po życiorysach uczonych lub działaczek Marja Karczewska opracowała sylwetki trzech nowoczesnych gospodyń wiejskich.

Magdalena Urbankowa, ur. w 1892, dwukrotna kandydatka do sejmu, delegatka na Warmję w 1920 r., ochotniczka z pielgrzymką do Rzymu w 1925 r., na rozkaz rodziców wychodzi zamąż jako 17-stoletnia do wsi, w której na 50 kilka rodzin jeden tylko gospodarz prenumeruje gazetę świąteczną. Na widok papieru i atramentu, które młoda żona przywiozła na nowe gospodarstwo, mąż prosi, by tego nie pokazywała nikomu, bo ludzie śmiać się z nich będą (1909 r.). Rozpęd społeczny Urbankowej wciąga stopniowo całą wieś i okolicę w ruch oświatowy i organizacyjny, tak że po 20 latach w tej samej wsi powstaje szkoła, a gazeta znajduje się w każdym domu. Urbankowa jest dobrą panią domu, przejęta głęboko swemi obowiązkami. M. in. pisze sama. „W domu tak było rządzone, że nikt nie mógł powiedzieć „to do mnie nie należy", albo „ja tego robić nie będę", mąż robił nieraz za mnie, ja za męża — a wszyscy wszystko robili. Dzieci nie znały kołysek, a starsze dziecko wiedziało, kiedy młodszemu trzeba dać mleko, gdy mnie nie było. Nie wiem jakiemi będą dzieci, gdy dorosną, ale dotąd jestem z nich zadowolona... Co do naszego gospodarstwa to zasadą było i jest nigdy nie kupować rzeczy kosztownych, coby się dopiero kiedyś opłacały".

Urbankowa doskonale się orjentuje co do roli kobiet i tak mówi swym towarzyszkom. „Nie zrobi tyle ani ksiądz, ani pani na folwarku, ile taka jak my. Gdy ksiądz mówi — tedy ludzie gadają „uczony jest na to, żeby tak mówił — i nie wierzą". Gdy pani coś poczyna — powiadają znów — „ma czas, to się zabawia" — i nie wierzą jej. Gdy wy przemówicie, a nadewszystko stwierdzicie przykładem, że wasze życie zgodne jest ze słowami, to najwięcej zdziałacie".

Zofja Koterowa, ur. w 1894, matka 3 synów, to gorliwa gospodyni, o ile można nowoczesna w metodach swej pracy, kalkulacji, hodowli. Oboje z mężem nie mieli nic, gdy się pobrali; obecnie zaś mają ogród, drób i oborę — wszystko prowadzone z kredką w ręku: kasują działy nierentowne, nacisk kładą na uprawę lub hodowlę opłacające się lepiej. Jaja sprzedaje Koterowa przeważnie kawiarniom i sklepom, które mają wybredniejszą klientelę, kurczaki i inny drób dostawia do jadłodajni, a na targu nie sprzedaje nigdy. Chętnie miałaby jedno źródło zbytu jak spółdzielnię, ale te płacą zamało i sprzedaż bezpośrednia daje jej więcej korzyści.

Z zawodowych książek ma całą bibljotekę z książkami rolniczemi, weterynaryjnemi, z sadownictwa, drobiarstwa i gospodarstwa kobiecego. Wychowanie dzieci uważa za najważniejsze zagadnienie życia swego i każdej kobiety.

Sędziwa dziś *Bramowska Józefa*, urodzona w 1860 r., b. senatorka, matka 4 synów, którzy brali udział w wojnie światowej, od chwili opuszczenia szkoły kształci się sama, kształci otoczenie, jest niezmiernie czynna w organizacjach kobiecych. Związki gospodyń uważa za konieczne. Jest przewodniczącą T-wa Polek na Śląsku, co jej nie przeszkadza w doglądaniu własnego gospodarstwa. Na zjazdach gospodyń przemawia o stosunku do synowych, kładąc nacisk na konieczność pociągnięcia do siebie młodej kobiety, wchodzącej do rodziny. Wzywa do szanowania starych zwyczai, pięknych i pełnych uroku, do przekazywania ich młodym pokoleniom, bo w nich mieści się polskości cecha, godna zachowania, a któż jak nie kobieta polska ma czuwać nad tem, co sercu drogie.

Nie można się oprzeć uczuciu podziwu dla tych dzielnych, choć różnych, ale pełnych kobiecości „zasłużonych".

Jak M. Karczewska mówi, z ich życiorysów „tryska radość życia, tężyzna, wiara we własne siły, usuwanie przeszkód ze spokojną pewnością siebie, głębokie zrozumienie znaczenia rodziny, szczery i prosty stosunek do religji. Niema konserwatyzmu w pracy nowoczesnej gospodyni: chętnie i łatwo przyswaja sobie ona zdobycze wiedzy gospodarskiej, drogą samouctwa wprowadza ulepszenia. Miłuje Ojczyznę w sposób twórczy i radosny, chcę ją widzieć piękną, bogatą i mądrą. W całem i najlepszem tego słowa znaczeniu — jest obywatelką".

We wstępie M. Karczewska zaznacza, że takich kobiet wiejskich o wielkich zaletach umysłu i serca jest legjon, gdyż każda wieś ma taką duchową przewodniczkę. Trzeba więc poznać skarby duszy ludu wiejskiego, choćby na zasadzie żywego przykładu, jaki nam daje ta książeczka. Może ona być i nauką, i bodźcem do pracy każdego w swem własnem kole.

JAK GOTOWAĆ. Marja Disslowa. Przejrzała i uzupełniła Pani Elżbieta Wydanie II poprawione. Zaaprobowane przez Instytut Gosp. Dom. Wyd. R. Wegnera, Poznań 1934, str. 871, ilustr. 261. Zł. 48.—

Poradnik w sprawie odżywiania, zestawiania jadłospisów, urządzania przyjęć, estetycznego podawania potraw, dekoracji stołu.

Zdrowego miejsca zamieszkania (pożądana miejscowość uzdrowiskowa dla dzieci) poszukuje wdowa - emerytka z dwojgiem kilkoletnich dzieci. Całkowite utrzymanie może kosztować około 200 złotych miesięcznie. Projektowany pobyt 2—3 letni.

Zgłoszenia prosimy kierować do Redakcji „Pani Domu“, Warszawa, Nowy Świat 9.

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

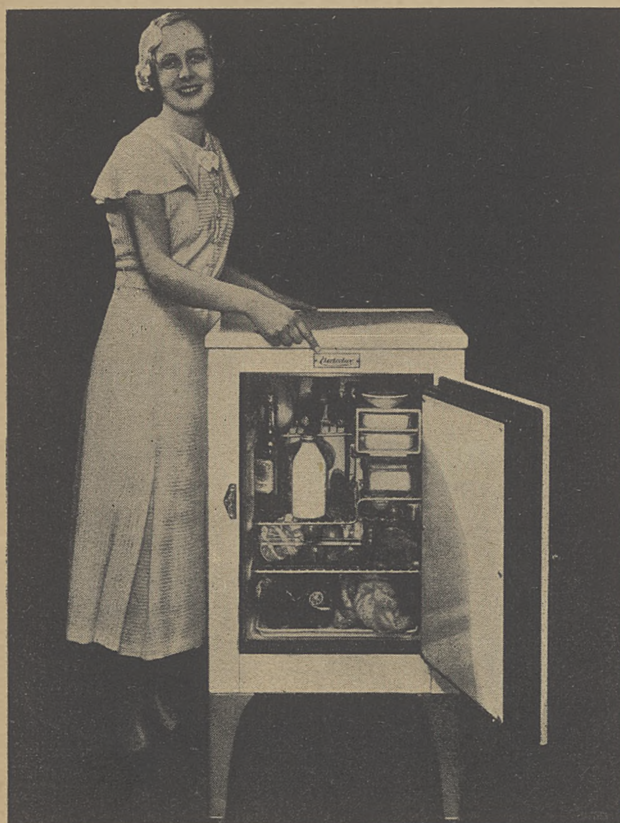
Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorka: Marya Romanowa

4444. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

Prosimy o wpłacanie

p r e n u m e r a t y

na III-ci kwartał



nieliczne roczniki pisma

Organizacja Gospodarstwa Domowego i Pani Domu

Rocznik z r.	1929 bez Nr. 1 i 2 koszt.	zł 5,00
„	1930 kompletny „	„ 6,00
„	1930 bez Nr. 10 „	„ 5,00
„	1931 kompletny „	„ 6,00
„	1931 bez Nr. 1 i 2 „	„ 5,00
„	1932 „ „ 1 „	„ 6,00
„	1933 kompletny „	„ 12,00

Zgłoszenia i należność prosimy kierować do Administracji miesięcznika **„PANI DOMU“**, Warszawa, Nowy Świat 9 konto P. K. O. Nr. 7740.

(za przesyłkę pocztową dolicza się 50 gr.)